

心地よい春風に誘われて ノルディック・ウォークの集い

と き 4月23日(土)
10:00~12:00(受付9:30~)

と ころ 竜王公園(受付:竜王公園管理事務所前)
広島市西区竜王町 TEL(082)237-9880
*公園内駐車場(無料)をご利用ください。

コース 公園内及び周辺コース

定 員 20名

参加料 一人 500円(保険料を含む)



ノルディック・ウォーキングとは・・・

北欧のノルディックスキー競技の選手のスマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。近年、日本でもリハビリ・転倒予防・メタボリック対策など幅広く利用されています。

<特 徴>

歩く時の姿勢が良くなります。
歩幅(スライド)が広がります。
足(足首・アキレス腱)・脚(膝)への負担が軽減されます。
全身の筋肉をしっかりと(90%)動かします。



初めての方のために初心者指導を行います。
体力に応じたコースを用意しますので、どなたでもお気軽にご参加ください。
ウォーキング用ポールは、主催者が用意します。

お友達を誘って
お気軽に
ご参加ください!

<お申込み・お問合せ先>

竜王公園管理センター〒733-0803 広島市西区竜王町
TEL/FAX(082)237-9880
株オール・オン・スポーツ〒730-0851 広島市中区榎町 3-30
TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571 グレイス榎町 1F
参加をご希望の方は、
裏面の申込書を4月21日(木)までにFAXしてください。



竜王公園

ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ)			
ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ)			
ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ)			
ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。

申込み締切り
4月21日(木)

申込先(ファックス送信先)

竜王公園管理センター
〒733-0803 広島市西区竜王町

TEL/FAX(082)237-9880