

# 爽やかな秋風に誘われて ノルディック・ウォークの集い



まずは体験して  
みませんか！お気軽に  
ご参加ください

日 程：9月18日（日） 9：30～11：30（受付9：00～）

場 所：竜王公園（受付：竜王公園管理事務所前）広島市西区竜王町  
\*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

参加料：一人 500円（保険料含む）

- 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。

## 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サ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（ストライド）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（90%）動かします。



### <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  
株式会社オール・オン・スポーツ 〒730-0851 広島市中区榎町3-30 グレイス榎町1F  
TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571

参加をご希望の方は、裏面の申込書を9月16日（金）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**  
**9月16日(金)**

申込先 (ファックス送信先)

竜王公園管理センター

**TEL/FAX (082) 237-9880**

株式会社 オール・オン・スポーツ

**TEL (082) 961-3570 FAX (082) 961-3571**