

秋の深まりを感じる季節 竜王公園

～ノルディック・ウォークの集い～

とき 平成25年11月16日(土)

時間 9:30～11:30 (受付 9:00～)

場所 竜王公園 (受付場所 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

定員 30名

参加費 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、どなたでも参加下さい。
- 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・ウォークとは? (効用)>

ウォーキング用に開発された2本のポールを使って歩く新しいウォーキングスタイルです。

- 身長に応じた長さのポールを持つことによって左右のバランスがとれ、しかも、背筋もピンと伸びたカッコイイ姿勢で歩くことができます。
- ポールを突く(押し出す)ことによって、歩幅が自然と広がり元気よく歩くことができます。
- ポール操作で上半身を使うため、ウォーキングよりもたくさんの筋肉をしっかりと動かします。
- 何も使わない時(2足歩行)に比べ、ポールを使うことによって着地時の足首や膝への衝撃を軽減することができます。



同時開催

秋の竜王わくわくパーク 10:00～15:00

イベント盛りだくさんです。ノルディック・ウォーキングのあとお楽しみください

ペットボトルロケット打ち上げ体験、昔の遊び教室、自然クラフト教室、トランポピクス、チアリーディング、縁日・屋台(射的などの遊びや焼きそば、焼きいもなどの屋台)



<お申し込み・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 グレイス榎町1F TEL 082-961-3570 FAX 082-961-3571

参加ご希望の方は、お電話または裏面の申込書を11月14日(木)までにFAXしてください。

【主催】竜王公園指定管理者 (株)第一ビルサービス 【協力】広島県ノルディック・ウォーク連盟 (株)オール・オン・スポーツ

秋の深まりを感じる季節 ~ ノルディック・ウォークの集い~
竜王公園 参加申込書

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
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)	

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
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)	

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
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)	

(注) 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。

(ただし、今後行われるイベントや講習会等のお知らせを送らせていただく場合もございますので予めご了承ください。)

申込締め切り

11月14日(木)

申込先(FAX送信先)

竜王公園管理センター **FAX 082 - 237 - 9880**

株式会社 オール・オン・スポーツ **FAX 082 - 961 - 3571**