

# 竜王 公園

# ノルディック・ウォークの集い

コース  
竜王公園→三滝寺→三滝山→少年自然の家→竜王公園

## 三滝山（宗箇山）を歩こう！

平成27年 **5月10日(日)** 9:30～12:00

ノルディック・ウォーキングで心と体の元気づくりしませんか！！

受付場所 竜王公園管理事務所前（広島市西区竜王町） 受付時間 9:10～

\*公園内無料駐車場をご利用ください。\*天候により中止になる場合もありますのでご了承ください。

定員 20名  
参加料 500円  
(保険料含む)

### 持参物

水分補給用飲料、タオル等

動きやすい服装・履き慣れた  
シューズでご参加下さい。



- 初めての方のために初心者指導を行います。
- 運動のできる服装、シューズでお越し下さい。
- ウォーキング用のポールは主催者が用意します。

**参加ご希望の方は、**

お電話または裏面の申込書をFAXしてください。締め切り **5月8日(金)**

### 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。



### お申し込み・お問合せ

竜王公園管理センター

広島市西区竜王町

TEL/FAX 082-237-9880

(株)オール・オン・スポーツ

広島市中区東千田町2-8-6 東千田ありみ1階

TEL 082-569-9300 FAX 082-569-9320

三滝山を歩こう！ ノルディック・ウォークの集い ～心と体の元気づくり～  
平成 27 年 5 月 1 0 日(日) 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	平成 27 年 5 月 8 日(金)
--------	--------------------

申込先(FAX送信先)

竜王公園管理事務所 FAX 082-237-9880  
株式会社 オール・オン・スポーツ FAX 082-569-9320