



◆元気じゃけんひろしま21応援事業◆

第2回竜王公園

いきいき健康フェスティバル

5月28日 土曜日



公園で心と体の元気づくり

無料

■ノルディック・ウォークde三滝の歴史散策

ウォーキング専用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。三滝寺周辺の歴史を訪ねながら約6kmのコース
を指導員と一緒に歩きます。初心者歓迎

- ◆集合場所 管理センター前
- ◆受付時間 8:30~ ※ポールはレンタルできます。
- ◆時間 9:00~12:00



■パークスポーツ体験会

公園で親子、三世代家族、誰でも気軽に楽しめる
新しいスポーツを体験してみてください。

- ・カップ ・ナンバーカップ ・ボールカップ同時開催
- ◆会場 多目的広場
- ◆時間 10:00~12:00 13:00~15:00
- ◆当日受付 いつでも気軽にお立ち寄りください。



■健康づくり“けん玉体験会”

昔懐かしいけん玉！最近では認知症予防や中高年の健康づくり
のために有効な運動として注目されています。
年齢は問いません。家族みんなで参加してください。

- ◆会場 多目的広場
- ◆時間 13:00~15:00
- ◆当日受付 いつでも気軽にお立ち寄りください。



■健康チェックコーナー

測定の機会が少ないあなたの体組成や骨密度
を専門のスタッフが測定し結果をわかりやすく
アドバイスします。

- ◆会場 卓球場
- ◆時間 12:00~15:00
- ◆当日受付 いつでも気軽にお立ち寄りください。



主催 竜王公園指定管理者(株)第一ビルサービス
 後援 広島市西区
 会場 竜王公園
 広島市西区竜王町 Tel.(082)237-9880

※「ノルディック・ウォークde竜王の歴史散策」に
 参加される方のみ竜王公園管理センターにFAX
 または直接電話で事前申し込みが必要です。

**第2回竜王公園いきいき健康フェスティバル
＝ノルディック・ウォークde竜王の歴史散策 参加申込書＝**

お 名 前	性別	年齢
	男 女	才
連絡先(雨天中止等の連絡のために必要です。		
〒		
☎		
■ノルディックウォークの経験 (有 無) ■ポールのレンタル希望 (有 無)		

お 名 前	性別	年齢
	男 女	才
連絡先(雨天中止等の連絡のために必要です。		
〒		
☎		
■ノルディックウォークの経験 (有 無) ■ポールのレンタル希望 (有 無)		

お 名 前	性別	年齢
	男 女	才
連絡先(雨天中止等の連絡のために必要です。		
〒		
☎		
■ノルディックウォークの経験 (有 無) ■ポールのレンタル希望 (有 無)		

※ノルディック・ウォーク以外の参加については、当日各会場で受付します。

FAX送信先 公園管理センター 082-237-9880