

公園で健康づくり

ハルディック・ウォーク(Nordic Walk)・後期



DBS 3公園ネットワーク事業

主催：竜王・瀬野川・新牛田公園指定管理者 (株)第一ビルサービス (DBS)
協力：広島県ノルディック・ウォーク連盟

この事業は「元氣じゃけんひろしま21」応援事業として実施しています。



竜王公園 (西区)



瀬野川公園 (安芸区)



新牛田公園 (東区)

広島市内の公園でノルディック・ウォークラリー！ (2019年度後期)

公園	所在地	10月	11月	12月	1月	2月	3月
竜王公園	西区竜王町 ☎ (082) 237-9880	5 (土)		7 日(土)		1 日(土)	
瀬野川公園	安芸区上瀬野町 ☎ (082) 894-3210		3 日(日)		2 6 日(日)		
新牛田公園	東区牛田新町1丁目 ☎ (082) 224-2543		2日(土)		1 1 日(土)		7 日(土)

- 開始時間はすべての公園 **9:30~11:30** です。
- 受付は開始15分前からそれぞれの公園管理センター前で行います。
- 当日が雨天の場合は、日程を変更して開催します。
公園のホームページでご確認いただくか、公園管理センターにお問い合わせください。

☆ノルディック・ウォーク (Nordic Walk)とは・・・

二本のウォーキング専用ポールを使って歩く北欧生まれの新しいウォーキングスタイルです。

☆上半身も使うことから効率の良い全身運動です。

☆公園のような少し起伏のあるロケーションを楽しむのに最適です。

参加者募集

一回のみの参加も可能です。
はじめての方も大歓迎です。安心して参加してください。
(ポールは主催者が用意しています。)

【参加費】 一人1回 500円 (保険料込み)

【持参する物】 ウォーキングができる服装・シューズ
飲み物、タオル



申込み方法

参加を希望する方は裏面「参加申込書」に必要事項を記入して開催公園の管理センターにFAXまたは直接申し込んでください。(裏面に記載)
申し込みは毎回その都度必要です。

【申込〆切】 各開催日の前日 (17:00) まで

“公園で健康づくり” ノルディック・ウォーク 参加申込書

■今回参加を申し込むものに○をしてください。 申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

回	期 日	会 場	申込み (○)
1	10月5日 (土) 9:30~11:30	竜王公園	
2	11月2日 (土) 9:30~11:30	新牛田公園	
3	11月3日 (日) 9:30~11:30	瀬野川公園	
4	12月7日 (土) 9:30~11:30	竜王公園	
5	1月11日 (土) 9:30~11:30	新牛田公園	
6	1月26日 (日) 9:30~11:30	瀬野川公園	
7	2月 1日 (土) 9:30~11:30	竜王公園	
8	3月 7日 (土) 9:30~11:30	新牛田公園	

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

申し込み (FAX) 先

竜王公園管理センター	(0 8 2) 2 3 7 - 9 8 8 0
瀬野川公園管理センター	(0 8 2) 8 9 4 - 3 2 1 0
牛田総合公園管理センター	(0 8 2) 2 2 4 - 2 5 4 3