

緑豊かな山々に囲まれた公園で

ノルディック・ウォーク体験会

とき 9月11日(土)
10:00~12:00(受付9:30~)

ところ 瀬野川公園(受付:瀬野川公園管理事務所前)
広島市安芸区上瀬野町 TEL(082)894-3210
*公園内駐車場(無料)をご利用ください。

コース 公園内

定員 20名

参加料 無料

ポールレンタル料 一人 300円



初心者に最適!
広大な敷地の中で、体力に
応じていろいろなウォー
キングコースを楽しむこ
とのできる公園です。



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。

- ★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。



- 初めての方のために初心者指導を行います。
- どなたでもお気軽にご参加ください。
- ウォーキング用ポールは、当日、レンタルできます。

お友達を誘って
お気軽に
ご参加ください!

<お申込み・お問合せ先>

瀬野川公園管理センター〒739-0302 広島市安芸区上瀬野町
TEL/FAX(082)894-3210

(株)オール・オン・スポーツ〒733-0861 広島市西区草津東1丁目7-2
TEL(082)507-5261 FAX(082)507-5262 モイトラビル202号

参加をご希望の方は、お電話または

裏面の申込書を9月9日(木)までにFAXしてください。



【主催】瀬野川公園指定管理者 (株)第一ビルサービス
【協力】(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 (株)オール・オン・スポーツ

瀬野川公園

ノルディック・ウォーク体験会 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、参加の受付と荒天時の連絡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9日(木)

申込先(ファックス送信先)

瀬野川公園管理センター
〒739-0302 広島市安芸区上瀬野町

TEL/FAX (082) 894-3210