



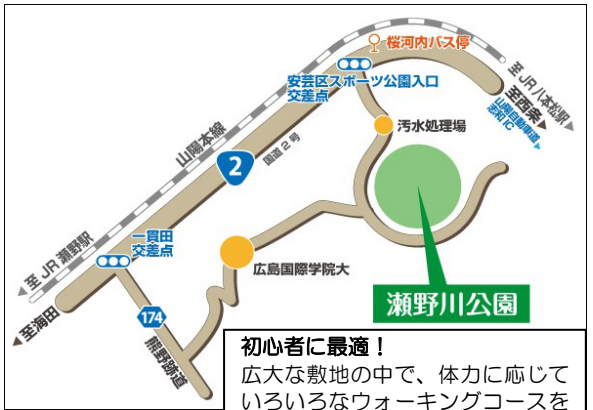
# 山々に囲まれた公園で 心と体の元気づくり ノルディック・ウォークの集い

運動効率の高い全身運動  
ノルディック・ウォーキングを体験してみましょう！

日程：平成25年1月26日（土）  
時間：10:00～12:00（受付9:30～）  
場所：瀬野川公園（受付：瀬野川公園管理センター）  
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：300円

- 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、シューズでお越しください。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。



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  
楽しむことができる公園です。



## <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 〒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  
 参加をご希望の方は、お電話または裏面の申込書を1月24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・ウォークの集い 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。)

申込先 (ファックス送信先)

瀬野川公園管理センター

**TEL/FAX (082) 894-3210**

株式会社 オール・オン・スポーツ

**TEL (082) 961-3570 FAX (082) 961-3571**

**申込み締切り  
1月24日(木)**