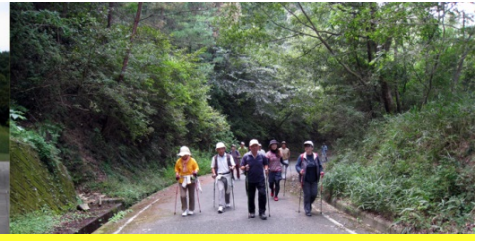


瀬野川公園



ノルディック・ウォーキング体験会

日時 平成25年10月13日(日)

9:30~11:00

場所 瀬野川公園

(受付 9:00~ / 受付場所 瀬野川公園管理センター)

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、シューズでお越し下さい。
- ウォーキング用のポールは主催者が用意します。



ノルディック・ウォーキングのあとのお楽しみ!

秋のわくわくパークで 11:00~16:00



“楽しいイベントいっぱい”

蒸気機関車鉄道模型走行会、蒸気機関車搭乗体験、バルーンアート、昔遊び(コマ・竹馬・剣玉)、スーパーポールすくい、スタンプラリー、アーチェリー無料体験会

出店 わたがし、ポップコーン、うどん、むすび(有料)



＜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・お問合せ先＞

瀬野川公園管理センター 〒739-0302 広島市安芸区上瀬野 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 TEL082-961-3570 FAX082-961-3571

※参加ご希望の方は、お電話または裏面の申込書を10月10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】広島県ノルディック・ウォーク連盟・(株)オール・オン・スポーツ

**ノルディック・ウォーキング体験会
瀬野川公園 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	10月10日(木)
---------------	------------------

申込先(FAX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