

公園でできる簡単エクササイズ

# ハルディック・エクササイズ

## ウォーキングポールの活用術

ウォーキング用のポールを活用した  
簡単で効果的なエクササイズ(ストレッチと筋カトレーニング)を紹介します。

とき

3月15日(土)  
10:00~11:30

ところ

瀬野川公園  
広島市安芸区上瀬野町

雨天の場合は屋内運動場で実施します。



マイポールをお持ちの方は  
持参してください。  
当日、無料貸し出しもして  
います。

参加希望の方は、3月13日(木)までに瀬野川公園管理事務所に  
電話またはFAXで申し込んでください。

【申込み&問合せ先】 ☎&FAX 082-894-3210



- ウォーキングポールは持っているがあまり活用していない。
- 自分だけで簡単にできるエクササイズについて知りたい。
- 効果的なウォーキングのプログラムについて学びたい。

公園内のコースも紹介します。



初心者大歓迎

瀬野川公園自主事業  
ノルディック エクササイズ  
参加申込書

お名前		性別	男・女	年齢	
連絡先	〒 電話				
ポールの持参	持参する		持参しない		

お名前		性別	男・女	年齢	
連絡先	〒 電話				
ポールの持参	持参する		持参しない		

お名前		性別	男・女	年齢	
連絡先	〒 電話				
ポールの持参	持参する		持参しない		

FAX送信先(瀬野川公園管理センター)

082-894-3210