

瀬野川公園いきいき健康フェスティバル

と き

平成26年9月21日(日)

※プログラムごとに開始時間が異なります。

と ころ

瀬野川公園及び周辺特設ウォーキングコース

(広島市安芸区上瀬野町 TEL&FAX 082-894-3210)



公園で心と体の元気づくり



プログラム

西国街道ウォークラリー(約8km)

定員 100名

要申込

- ◆集合場所 管理センター前
- ◆集合時間 8:30 スタート 9:00 ゴール12:00
- ◆ノルディック参加可(ポールは貸し出します。)
- ◆小雨決行

★公園をスタートして西国街道をコースガイドと一緒に歩きます。瀬野の豊かな自然にふれながら、いつの間にか昔の瀬野の街にタイムスリップ!



ノルディック・ウォーク体験会

定員 30名

要申込

- ◆集合場所 管理センター前
- ◆時間 13:00~15:00
- ◆ウォーキングポールは無料で貸出します。
- ◆小雨決行

★北欧生まれの新しいウォーキングスタイルです。ポールを使って歩く楽しさを是非一度体験してみてください。公園内のコースを歩きます。



親子で体の歪みチェック

定員 20名

要申込

- ◆場所 屋内運動場
- ◆時間 10:00~12:00
- ◆個人でも、どなたでも参加できます。

★あなたの体は歪んでいませんか? 体の歪みを自分で見つけ、矯正するための方法を学んでください。



インドア・クッス体験会

定員 30名

要申込

- ◆集合 屋内運動場
- ◆時間 13:00~15:00
- ◆参加は、個人・グループを問いません。

★楽しみながら健康づくり! スウェーデン生まれの新しいスポーツを紹介します。親子、仲間で気軽に楽しめます。



健康チェックコーナー

- ◆集合 屋内運動場
- ◆時間 11:00~15:00
- ◆当日受付 いつでも気軽にお立ち寄りください。

★体組成や骨密度を専門のスタッフが測定し結果をわかりやすく解説します。



■「健康チェックコーナー」以外のプログラムへの参加申し込みは、裏面申込書に記入して公園管理センターにFAXまたは電話で申し込んでください。複数のプログラムへの参加が可能です。

申込み〆切 9月15日(月)

■プログラムに参加される方は、開始時間(スタート時間)に遅れないように各会場(集合場所)にご集合ください。
■プログラムの参加費はすべて無料です。

【申込み・お問合せ先】 瀬野川公園管理センターTEL&FAX 082-894-3210)

**瀬野川公園いきいき健康フェスティバル
プログラム参加申込書**

参加者名	性別	年齢	住所
	男 ・ 女	才	雨天時等の連絡先 TEL
参加希望のプログラムを○で 囲んでください。(複数可)	1 ウォークラリー (ポール貸出し希望 あり・なし) 2 ノルディック・ウォーク体験会 (ポール貸出し希望 あり・なし) 3 親子で体の歪みチェック 4 インドア・クップ体験会		

参加者名	性別	年齢	住所
	男 ・ 女	才	雨天時等の連絡先 TEL
参加希望のプログラムを○で 囲んでください。(複数可)	1 ウォークラリー (ポール貸出し希望 あり・なし) 2 ノルディック・ウォーク体験会 (ポール貸出し希望 あり・なし) 3 親子で体の歪みチェック 4 インドア・クップ体験会		

参加者名	性別	年齢	住所
	男 ・ 女	才	雨天時等の連絡先 TEL
参加希望のプログラムを○で 囲んでください。(複数可)	1 ウォークラリー (ポール貸出し希望 あり・なし) 2 ノルディック・ウォーク体験会 (ポール貸出し希望 あり・なし) 3 親子で体の歪みチェック 4 インドア・クップ体験会		