

瀬野川公園 春のわくわくパーク

～心と体の元気づくり～

# ノルディック・ウォーキング

平成28年 **5月15日(日) 9:30～11:00**



**受付場所** 瀬野川公園 管理センター前  
(広島市安芸区上瀬野町)

**受付時間** 9:10～

**コース** 緑豊かな自然の中を歩きます

**定員** 20名

**参加費** 500円(保険料含む)

\*公園内無料駐車場をご利用下さい。

\*雨天の場合は、中止になることもありますのでご了承下さい。

- 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。



**同時開催**

春のわくわくパーク

11:00～16:00

蒸気機関車搭乗体験、蒸気機関車模型走行会、クイズラリー、ヒロシマックスショー、折り紙ヒコーキ教室、昔遊び、パークスポーツ体験会、スーパーボールすくい、出店(うどん、おむすび、綿菓子、ポップコーン等) イベントいっぱいです。ノルディック・ウォーキングのあともお楽しみいただけます

**締め切り: 5月13日(金)**

<参加・申込み方法>お電話または、裏面の「参加申込書」に必要事項を記入しFAXしてください。

## 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に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。



時速

平均 12% UP

歩幅

平均 13% UP

## お申し込み・お問合せ

**瀬野川公園管理センター**

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**

広島市中区東千田町2-8-6 東千田ありみ1階

TEL 082-569-9300 FAX 082-569-9320

【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

春のわくわくパーク ノルディック・ウォーキング ～心と体の元気づくり～  
平成 28 年 5 月 1 5 日(日) 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	平成 28 年 5 月 1 3 日(金)
--------	----------------------

申込先(FAX送信先)

株式会社 オール・オン・スポーツ

**FAX 082-569-9320**