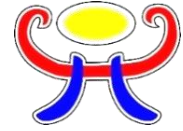


元気じゃけんひろしま21応援事業



9月9日(日)



雨天中止

主催) 瀬野川公園指定管理者 (株)第一ビルサービス
後援) 広島市安芸区役所
協力) 広島県ノルディック・ウォーク連盟
広島県クッブ協会

瀬野川公園

第5回

無料

いきいき健康フェスティバル

ノルディック・ウォークde瀬野川の自然散策

瀬野川の豊かな自然を楽しみながら西国街道を散策します。コースは約7kmでやや起伏に富んだコースです。

- 集合場所 管理センター前
- 集合時間 8:30
- 9:00スタート～12:00ゴール
- ※ポールは貸し出します。



★要事前申し込み
申込書は裏面

特別企画!“バルーンロケット体験会”

円筒状のビニール袋を膨らませて大きなロケットを作ります。

風によってどこまで飛ぶかみんなで競争して遊びましょう。

- 会場 ちびっこ広場
- 時間 10:00～15:00



パークスポーツ(クッブ&モルック)体験会

三世代家族、親子で一緒に楽しめる北欧生まれのゲームを体験してみてください。
○会場 ちびっこ広場 ○時間 10:00～15:00



■クッブ

スウェーデン生まれのゲームです。相手チームの陣地に立てられたクッブ(角材)をカストピンナ(丸棒)を投げて倒します。



■モルック

フィンランド生まれのゲームです。ボウリングのように3～4m先に置かれた12本のピンを倒しながら得点を競います。



レク式体力チェック

楽しみながらいつでも、だれもができる楽しい体力チェックです。ゲーム感覚であなたの筋力や肺活量、バランス能力などを測定することができます。

- 会場 屋内運動場
- 時間 12:00～15:00



健康チェックコーナー

日頃はあまり測定する機会のない体組成やヘモグロビンを簡単に測定することができます。

ご希望の方には、測定結果に基づいて管理栄養士がアドバイスします。

- 会場 屋内運動場
- 時間 12:00～15:00



【お問合せ及び申込先】

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

第5回瀬野川公園いきいき健康フェスティバル
ノルディック・ウォークde瀬野川の自然散策

参加申込書

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
■ノルディックウォークの経験 (有 無) ■ポールのレンタル希望 (有 無)		

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
■ノルディックウォークの経験 (有 無) ■ポールのレンタル希望 (有 無)		

申込〆切 9月2日(日)

FAX送信先(瀬野川公園管理センター)
082-894-3210