

緑豊かな山々に囲まれた広島で一番大きい公園で

ノルディック・ウォークの集い

とき 平成23年6月25日(土)
10:00~12:00(受付9:30~)

ところ 瀬野川公園(受付:瀬野川公園管理事務所)
広島市安芸区上瀬野町 TEL(082)894-3210
*公園内駐車場(無料)をご利用ください。

コース 公園内

定員 20名

参加料 無料

ポールレンタル料 一人 300円



広大な敷地の中で、体力にに応じていろいろなウォーキングコースを楽しむことができる公園です。



ノルディック・ウォーキングとは・・・

北欧のノルディックスキー競技選手のサマートレーニングとして行われていました。ヨーロッパでは、中高年のための最も効率の良い全身運動として普及している新しいウォーキングスタイルです。近年、日本でも**リハビリ・転倒予防・メタボリック対策**など幅広く利用されています。

- ★歩く時の姿勢が良くなります。
- ★歩幅(ストライド)が広くなります。
- ★足(足首・アキレス腱)・脚(膝)への負担が軽減されます。
- ★全身の筋肉をしっかり(90%)動かします。



- 初めての方のために初心者指導を行います。
- ウォーキング用ポールは、当日、レンタルできます。
- 運動のできる服装、シューズでお越しください。

まずは体験してみませんか! お気軽にご参加ください

<お申込み・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町

TEL/FAX(082)894-3210

(株)オール・オン・スポーツ〒730-0851 広島市榎町3-30 グレイズ榎町1F

TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571

参加をご希望の方は、お電話または

裏面の申込書を**6月23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】(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 (株)オール・オン・スポーツ

瀬野川公園

ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
■ 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)			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
■ 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)			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
■ 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)			

★ご記入いただいた個人情報は、参加の受付と荒天時の連絡以外の目的で使用することはありません。

申込み締切り
6月23日(木)

申込先 (ファックス送信先)

瀬野川公園管理センター
TEL/FAX (082) 894-3210
㈱オール・オン・スポーツ
TEL (082) 961-3570
FAX (082) 961-3571