

広島で一番大きな公園で健康づくりしてみませんか！ ノルディック・ウォークの集い

と き 平成 23 年 12 月 3 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前)
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 300円



初心者最適！
広大な敷地の中で、体力に
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。

運動効率の高い全身運動
ノルディック・ウォーキングを
体験してみましよう！！

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の選手のスマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれ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。



- 初めての方向のために初心者指導を行います。
- 運動のできる服装、シューズでお越しください。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

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 広島市中区榎町3-30 グレイス榎町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 12月1日 (木) までに FAX してください。



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。(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

株式会社 オール・オン・スポーツ

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

**申込み締切り
12月1日(木)**