

新牛田公園・牛田総合公園

いきいき健康フェスティバル

10月23日(日) 10:00~15:00

【主催】 新牛田公園指定管理者(株)第一ビルサービス
【共催】 健康デザイン研究所
【後援】 広島市東区役所



元気じゃけんひろしま21応援事業

要申込み

★ 自然の中で健康づくり “フォレストウォーク”

新牛田公園と牛田総合公園の自然の中を森林セラピストと一緒にウォーキングします。生息する植物や樹木について学んだり、眼下の景観を楽しんでください。先着30名程度ノルディック・ウォークでの参加も可能です。(レンタルポール有ります。無料)

[場所] スタート
新牛田公園
多目的広場
[時間] 10:00~12:00
(受付9:30~)

★ 運動あそび

竹馬、フリスビー(ドッチビー)、けん玉などのいろいろな遊びやボール遊び(サッカーボール、バスケットボールなど)を広々とした広場で思いきり楽しみましょう。用具は貸し出します。自由に遊んでください。

[場所] 多目的広場
[時間] 10:00~15:00

★ いろいろな国の楽しいスポーツ “パークスポーツ”

- スウェーデン生まれのクップ
相手陣地に立っているクップ(角材)を丸棒を投げてお互い倒し合うゲームです。
- フィンランド生まれのモルック
立てられた12本のピンを倒して得点を競うゲームです。
- アメリカで親しまれているコーンホールボード
ボードのホール(穴)にバッグ(袋)投げ入れて得点を競います。

[場所] 多目的広場
[時間] 10:00~15:00

★ 健康チェック&健康情報コーナー

公園で気軽に健康チェックしてみませんか！結果に応じて健康相談や食事指導も受けられます。また、健康づくりに役立ついろいろな情報を提供しています。自由にお立ち寄りください。

[場所] 多目的広場
[時間] 12:00~15:00



【ご参加いただく皆様へ】

- ・参加にあたっては検温、手指の消毒など公園がお願いする感染症予防対策にご協力ください。
- ・広島市高齢者いきいきポイント手帳を持参してください。

【問い合わせ・申し込み先】

新牛田公園管理センター
広島市東区牛田新町1丁目8-5
TEL&FAX 082(224)2543



第1回新牛田公園・牛田総合公園「いきいき健康フェスティバル」

フォレストウォーク参加申込書

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
ウォーキングポールのレンタル希望（有・無）		

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
ウォーキングポールのレンタル希望（有・無）		

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 ☎		
ウォーキングポールのレンタル希望（有・無）		

申込〆切 10月19日(水)

FAX送信先(新牛田公園管理センター)

082(224)2543