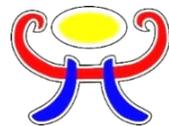


# 第8回 瀬野川公園



## いきいき健康フェスティバル

元気じゃけんひろしま21  
応援事業

### 11月7日(日)



主催) 瀬野川公園指定管理者(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

### □ノルディック・ウォークで瀬野川の歴史と自然散策

瀬野地区の豊かな自然と西国街道の歴史を楽しみながらノルディック・ウォークで散策します。距離は約8kmで一部起伏もありますがウォーキングポールの効用を実感できるコースです。

●集合場所 管理センター前  
●集合時間 8:30

8:30~9:00 ポールエクササイズ①  
9:00~12:00 ノルディック・ウォーキング  
12:00~12:30 ポールエクササイズ②



### ☆ポールエクササイズ講座

ウォーキングポールを使った効果的なストレッチやトレーニングの方法についてレッスンも行います。



\*レンタルポール有ります。(無料)

要申込

無料

### □瀬野川カップ クッブ大会

スウェーデン生まれのゲームです。予選リーグ・決勝トーナメント  
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)を投げて倒し合います。初めての方でも気軽にゲームに参加することができます。

●会場 ファミリー広場  
●時間 10:00~14:00  
(受付9:30~)

試合形式

参加者

一人 500円

参加費

1チーム6名程度

表彰

1位~3位 表彰状と盾

参加申込



### ☆初心者のためのクッブ体験会

クッブを楽しみながらルールやゲームの進め方について初心者指導を行います。

希望者は当日直接会場の受付にお越しください。



要申込

無料

11月1日(月)までに裏面「申込書」で申し込んでください。

### □風とあそぼう“ビニールロケット”

ビニールの袋で風船ロケットを作ります。風によって空高く舞い上がるロケットを追いかけて元気よく走り回るプログラムです。

●会場 ファミリー広場  
●時間 13:00~15:00



無料

### □健康情報コーナー

保健師による血圧、体脂肪測定などの健康チェックや健康づくりに関するいろいろな情報を提供します。

お気軽にお立ち寄りください。

●会場 ファミリー広場  
●時間 健康チェックと健康相談  
13:00~15:00



無料

### 【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

- ・ 広島市高齢者いきいきポイント手帳をお持ちの方は持参してください。
- ・ 順延(新型コロナウイルス感染症の拡大、雨天等)の場合は公園ホームページであらためてお知らせします。

発熱・咳・のどの痛みなどの症状や健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。感染予防対策を十分講じながら開催させていただきますのでご協力をお願いします。



第8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・ウォークで歴史と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 )		

■ ノルディック・ウォークで歴史と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 )		

■ 瀬野川カップ クラブ大会参加申込書

チーム名			
名 前	男女	年齢	経験
代表者 ①	男 女	才	有 無
住所			
TEL			
②	男 女	才	有 無
③	男 女	才	有 無
④	男 女	才	有 無
⑤	男 女	才	有 無
⑥	男 女	才	有 無

申込〆切 11月1日(月)  
 FAX送信先(瀬野川公園管理センター)  
 082-894-3210