～冬の健康づくり～

ノルディック・ウォーキング体験会

～心と体の元気づくり～

令和８年　１２月６日(日)

9:30～11:30

瀬野川公園



「元気じゃけんひろしま21」応援事業

集合場所　瀬野川公園管理センター前
（広島市安芸区上瀬野町）

受　付　9:15～
コース　自然いっぱいの公園内及び周辺コース
定　員　20名
参加費　500円（保険料含む）

●初めての方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、水分補給用飲料持参でお越し下さい。
●ウォーキング用ポールは主催者が用意します。



◆公園内無料駐車場をご利用ください。

◆**広島市高齢者いきいき活動ポイント手帳**をお持ちの方は持参してください。



●締め切り　令和８年　１２月４日(金)

●申込み方法
お電話または裏面の「参加申込書」に必要事項を記入しＦＡＸしてください。

◆天候等により中止になる場合もありますのでご了承ください。

⚠ 当日、健康状態のすぐれない(発熱・咳・倦怠感など)方は参加をお控えください。

ノルディック・ウォークとは？(効用)

ウォーキング用に開発された２本のポールを使って歩く新しいウォーキングスタイルです。

■身長に応じた長さのポールを持つことによって左右のバランスがとれ、しかも、背筋もピンと伸びたカッコイイ姿勢で歩くことができます。
■ポールを突く（押し出す）ことによって、歩幅が自然と広がり元気よく歩くことができます。
■ポール操作で上半身を使うため、ウォーキングよりもたくさんの筋肉をしっかり動かします。
■何も使わない時（２足歩行）に比べ、ポールを使うことによって着地時の足首や膝への衝撃を軽減することができます。



お申し込み・お問合せ

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

(株)オール・オン・スポーツ
広島市中区東千田町2-8-6 東千田ありみ１階
TEL 082-569-9300　FAX 082-569-9320

【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　(株)オール・オン・スポーツ　【後援】広島市

～冬の健康づくり～ 瀬野川公園 ノルディック・ウォーク体験会 ～心と体の元気づくり～
令和８年 １２月６日(日) 瀬野川公園 参加申込書

ふりがな		性別	男　女
お名前		年齢	歳
ご住所	（〒　　）		
電話番号	（　　）　　－		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？　（ はい　いいえ ） ■ノルディック・ウォーキングの経験の有無　（ 有　無 ）			

ふりがな		性別	男　女
お名前		年齢	歳
ご住所	（〒　　）		
電話番号	（　　）　　－		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？　（ はい　いいえ ） ■ノルディック・ウォーキングの経験の有無　（ 有　無 ）			

ふりがな		性別	男　女
お名前		年齢	歳
ご住所	（〒　　）		
電話番号	（　　）　　－		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？　（ はい　いいえ ） ■ノルディック・ウォーキングの経験の有無　（ 有　無 ）			

（注）ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入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。）

申込締め切り	**令和８年 １２月４日(金)**

申込先(FAX送信先)

瀬野川公園管理センター　**ＦＡＸ　０８２－８９４－３２１０**

株式会社 オール・オン・スポーツ　**ＦＡＸ　０８２－５６９－９３２０**