

# 瀬野川公園

# いきいき健康フェスティバル

参加  
無料

## 12月7日(日)



雨天延期



元気じやけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

### ノルディック・ウォークで健康づくり

瀬野地区の豊かな自然の中をノルディック・ウォークで散策します。ウォーキングポールの効用を実感できるコース



- 集合場所 管理センター前
- 時間 9:30～スタート  
11:30 ゴール

要申込

\*レンタルポール有ります。（無料）

### 自然の中で健康づくり“アースウォーク”

瀬野川公園の周りの自然の中に生息している草花に触れながらの森林セラピストと一緒にのんびり、ゆっくりとウォーキングを楽しみましょう。



- 集合場所 管理センター前
- 時間 10:00～スタート  
12:00～ゴール

要申込



### 元気いっぱい公園あそび

手作りのビニールロケットや紙皿フリスビー、紙ヒコーキなどを飛ばして公園の中を元気いっぱい走り回って遊びましょう。

工作の時は保護者の方も一緒に参加してください。

- 会場 ちびっこランド
- 時間 11:00～15:00



### 健康チェックコーナー

体組成などの測定結果に基づいて日頃の食事のとり方について管理栄養士がアドバイスをします。

開設時間内にいつでもお越しください。



- 会場 管理センター内
- 時間 12:00～15:00

### 楽しみながら健康づくり“パークスポーツ”体験会

スウェーデン生まれのクップ、フィンランド生まれのモルック、アメリカで人気のホースシューズなど誰でも気軽に楽しめるパークスポーツを体験してみましょう。



クップ



モルック



ホースシューズ

- 会場 ちびっこランド
- 時間 11:00～15:00

それぞれインストラクターがついてわかりやすく説明します。誰でもすぐにゲームを楽しむことができます。

- ・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。
- ・当雨天が予想される場合は前日に開催の可否を判断します。
- ・公園管理センターにお問い合わせください。

### 【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

令和7年度瀬野川公園いきいき健康フェスティバル  
■ノルディック・ウォークで健康づくり ■自然の中で健康づくり“アースウォーク”

参加申込書

【参加を希望する内容】	<input type="checkbox"/> ノルディック・ウォーク	<input type="checkbox"/> アースウォーク
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）		

【参加を希望する内容】	<input type="checkbox"/> ノルディック・ウォーク	<input type="checkbox"/> アースウォーク
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）		

【参加を希望する内容】	<input type="checkbox"/> ノルディック・ウォーク	<input type="checkbox"/> アースウォーク
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）		

申込〆切 12月3日(水)  
FAX送信先(瀬野川公園管理センター)  
082-894-3210