

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



元気じゃけんひろしま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
- *レンタルポール有ります。(無料)

要申込

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。
- ・ 当時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