

ノルディック・ウォーク体験会

令和3年

3月28日(日)

11:00～12:30

初心者の方
大歓迎!

～自然(春)いっぱい
の公園内を楽しく
散策します～

ひろしま遊学の森
広島県緑化センター



「元気じゃけんひろ
しま21」応援事業



発熱・咳・のどの痛み等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。
* 感染予防策を十分に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。

集合場所 公園内学習展示館前
(広島市東区福田町 10166-2)



- 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、シューズでお越し下さい。
- ウォーキング用のポールは主催者が用意します。

※管理事務所横の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。
 ※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。

- 締め切り 令和3年 3月26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。



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と動かします。
- 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

広島県緑化センター
 広島市東区福田町10166-2

(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 082-899-2811 FAX 082-899-2843

TEL 082-569-9300 FAX 082-569-9320

【主催】ひろしま遊学の森 広島県緑化センター

【共催】健康デザイン研究所 (株)オール・オン・スポーツ 【協力】広島県ノルディック・ウォーク連盟

広島県緑化センター ノルディック・ウォーク体験会 ～心と体の元気づくり～
令和3年 3月28日(日) 広島県緑化センター 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	() -		
■当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (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3年 3月26日(金)
--------	---------------

申込先(FAX送信先)

ひろしま遊学の森 広島県緑化センター **FAX 082-899-2843**
 株式会社 オール・オン・スポーツ **FAX 082-569-9320**