



# 瀬野川公園



# いきいき健康フェスティバル

参加費  
**無料**

9月28日(土)



雨天延期



元気じゃけんひろしま21  
応援事業

主催) 瀬野川公園指定管理者(株)第一ビルサービス  
後援) 広島市安芸区役所 広島市安芸区社会福祉協議会  
協力) 株エポカフードサービス

## ノルディック・ウォークで健康づくり(健脚コース)

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。約8kmのコース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



●集合場所 管理センター前  
●時間 9:00~ スタート  
12:00 ゴール

要申込

\*レンタルポール有ります。(無料)

## アースウォークで自然を満喫(のんびりコース)

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



## "ハーブの癒し"体験教室

アロマバスソルト(入浴剤)作りの体験を通して身近にあるハーブの癒しの効果について学びましょう。自分が作ったバスソルトは持ち帰りできます。



●会場 ちびっこランド  
●時間 13:00~15:00



## 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。



●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

- ・ 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6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・ウォークで自然散策 参加申込書

【参加を希望するコース】 <input type="checkbox"/> 健脚コース <input type="checkbox"/> のんびりコース		
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 )		

【参加を希望するコース】 <input type="checkbox"/> 健脚コース <input type="checkbox"/> のんびりコース		
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 )		

【参加を希望するコース】 <input type="checkbox"/> 健脚コース <input type="checkbox"/> のんびりコース		
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 9月21日(土)  
FAX送信先(瀬野川公園管理センター)  
**082-894-3210**