

公園で健康づくり

ノルディック・ウォーク(Nordic Walk)

DBS 3 公園ネットワーク事業

主催：竜王・瀬野川・牛田総合公園指定管理者 (株)第一ビルサービス (DBS)
協力：広島県ノルディック・ウォーク連盟



竜王公園 (西区)



瀬野川公園 (安芸区)



牛田総合公園 (東区)

広島市内の公園でノルディック・ウォークラリー！ (2019年度前期)

公園	所在地	4月	5月	6月	7月	9月
竜王公園	西区竜王町 ☎ (082) 237-9880	6日(土) 9:30～11:30		※8日(土) 9:00～12:00		
瀬野川公園	安芸区上瀬野町 ☎ (082) 894-3210					※28日(土) 9:00～12:00
新牛田公園	東区牛田新町1丁目 ☎ (082) 224-2543		19日(日) 9:30～11:30		6日(土) 9:30～11:30	7日(土) 9:30～11:30

※ 竜王公園6月8日(土)は「竜王公園いきいき健康フェスティバル」のプログラムとして開催します。

※ 瀬野川公園の9月28日(土)は「瀬野川公園いきいき健康フェスティバル」のプログラムとして開催します。

- 受付は開始15分前からそれぞれの公園管理センター前で行います。
- 当日が雨天の場合は、日程を変更して開催します。(公園のホームページでご確認ください。)

☆ノルディック・ウォーク (Nordic Walk)とは・・・

二本のウォーキング専用ポールを使って歩く北欧生まれの新しいウォーキングスタイルです。

☆上半身も使うことから効率の良い全身運動です。

☆公園のような少し起伏のあるロケーションを楽しむのに最適です。

参加者募集

一回のみの参加も可能です。

はじめての方も大歓迎です。安心して参加してください。
(ポールは主催者が用意しています。)

【参加費】 一人1回 500円 (保険料込み)

【持参する物】 ウォーキングができる服装・シューズ
飲み物、タオル



申し込み方法

参加を希望する方は裏面「参加申込書」に必要事項を記入して開催公園の管理センターにFAXまたは直接申し込んでください。(裏面に記載)
申し込みは毎回その都度必要です。

【申込〆切】 各開催日の前日 (17:00) まで

“公園で健康づくり” ノルディック・ウォーク

参加申込書

■今回参加を申し込むものに○をしてください。

申込日 2019年 月 日

No.	期 日	会場（集合場所）	申込み（○）
1	4月 6日（土） 9:30～11:30	竜王公園管理センター	
2	5月19日（日） 9:30～11:30	新牛田公園管理センター	
3	6月 8日（土） 9:00～12:00	竜王公園管理センター	
4	7月 6日（土） 9:30～11:30	新牛田公園管理センター	
5	9月 7日（土） 9:30～11:30	新牛田公園管理センター	
6	9月28日（土） 9:00～12:00	瀬野川公園管理センター	

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

名前		性別	男 女
		年齢	才
住所			
	電話		
ポールレンタル希望	有 無	ノルディック経験	有 無

申し込み（FAX）先

竜王公園管理センター	（082）237-9880
瀬野川公園管理センター	（082）894-3210
新牛田公園管理センター	（082）224-2543