

公園の自然の中で健康づくり

ノルディック・ウォーク(Nordic Walk)



令和2年度DBS4公園ネットワーク事業

「元気じゃけんひろしま21」応援事業

主催：竜王・瀬野川・新牛田公園・遊学の森広島市森林公園指定管理者(株)第一ビルサービス (DBS)
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

☆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。
☆四季折々の公園や周りの自然を楽しみながら歩くのに最適です。



開催公園

竜王公園

西区竜王町
TEL&FAX:082-237-9880



瀬野川公園

安芸区上瀬野町
TEL&FAX:082-894-3210



新牛田公園

東区牛田新町1-8-5
TEL&FAX:082-224-2543



遊学の森広島市森林公園

東区福田町字藤ケ丸
TEL:082-899-8241
FAX:082-899-8491



7月	18日(土) 9:30~11:30	5日(日) 9:30~11:30	4日(土) 9:30~11:30	
8月	23日(日) 9:30~11:30		29日(土) 9:30~11:30	
9月		*19日(土) 9:00~12:00	26日(土) 9:30~11:30	
10月	*25日(日) 9:00~12:00	11日(日) 9:30~11:30	10日(土) 9:30~11:30	17日(土) 9:30~11:30
11月	21日(土) 9:30~11:30		7日(土) 9:30~11:30	
12月		20日(日)	12日(土) 9:30~11:30	5日(土) 9:30~11:30
1月		31日(日) 9:30~11:30	9日(土) 9:30~11:30	
2月	6日(土) 9:30~11:30			
3月			13日(土) 9:30~11:30	



- 定員は10名程度の少人数で実施します。
- 当日の朝必ず事前に検温を行うとともに健康状態がすぐれない方は参加をご遠慮ください。

- 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。(各公園のホームページでご確認ください。)

参加者募集

初めての方も大歓迎です。

【参加費】 一人1回 500円(保険料込み) 表中*印は参加費無料
遊学の森広島市森林公園については駐車場有料(普通車450円)

【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
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。

申込み方法

参加を希望される方は開催公園の管理センターに電話で申し込んでください。
申し込みは毎回その都度必要です。

【申込〆切】 各開催日の前々日(17:00)まで

“公園の自然の中で健康づくり” ノルディック・ウォーク 参加申込書

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

開催公園（○をしてください。）	参加を希望日
1 竜王公園	月 日（ ）
2 瀬野川公園	月 日（ ）
3 新牛田公園	月 日（ ）
4 遊学の森広島市森林公園	月 日（ ）

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
遊学の森広島市森林公園	（082）899－8491