

草津公園

～心と体の元気づくり～

# ノルディック・ウォーク体験会

令和5年 2月11日(土・祝) 9:30～11:30



## 草津公園

集合場所 草津公園内管理棟前  
(広島市西区庚午南2-38)

受付 9:15～  
コース 草津の街散策コース  
定員 20名  
参加費 500円(保険料含む)

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。



公園内無料駐車場をご利用ください。

- 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。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

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5年 2月9日(木)

●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。



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。

### 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

テルウェル西日本(株)中国支店 草津公園管理事務所

広島市中区基町6-78 基町クレド10F

TEL 082-555-9159 FAX 082-227-5259

(受付時間 平日 9:00～17:00)

【主催】草津公園 指定管理者 テルウェル西日本株式会社

【協力】健康デザイン研究所 株式会社オール・オン・スポーツ

草津公園 ノルディック・ウォーク体験会 ～心と体の元気づくり～  
令和5年 2月11日(土・祝) 草津公園 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5年 2月9日(木)
--------	--------------

申込先(FAX送信先)

草津公園管理事務所

**FAX 082-227-5259**