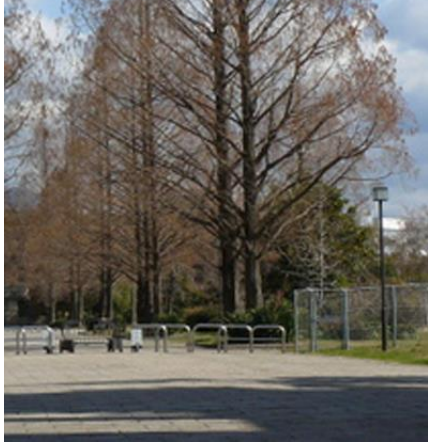


# 千田わっしょい祭り で 心と体の元気づくり

## ノルディック・ウォークの集い



と き 平成25年9月8日(日)

10:00~(受付/9:30~)

ところ 広島市中区東千田公園 (広島市中区東千田町1丁目1) 下記地図参照

集合場所: 公園内トイレ付近

コース: 東千田公園及び周辺コース

参加費: 500円(保険料含む)

協力: 広島県ノルディック・ウォーク連盟

講師協力: 株式会社オール・オン・スポーツ

少雨決行(わっしょい祭りが雨天中止の場合は中止となります。ご了承ください。)

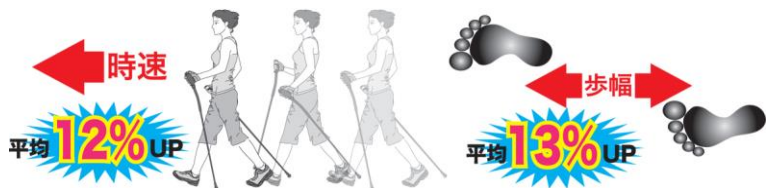
- 初めての方のために初心者指導を行います。
- ウォーキング用ポールは用意します。
- 運動のできる服装、シューズでお越しください



### <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氣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。



### <お申込み・お問合せ先>

株式会社 オール・オン・スポーツ TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571

参加をご希望の方は、電話または裏面の申込書を9月6日(金)までにFAXしてください。

# ノルディック・ウォークの集い in 千田わっしょい祭り 参加申込書

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel (            )            -		
■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      )			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel (            )            -		
■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      )			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel (            )            -		
■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      )			

★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。)

申込先 (ファックス送信先)

**申込み締切り  
9月6日(金)**

株式会社 オール・オン・スポーツ

**TEL (082) 961-3570 FAX (082) 961-3571**