

# 竜王公園

運動効率の高い全身運動  
ノルディック・ウォーキングを  
体験してみましょう！

## 爽やかな秋風に誘われて心と体の元気づくり ノルディック・ウォークの集い

日程：平成 25 年 9 月 14 日 (土)

時間：9:30～11:30 (受付 9:00)

場所：竜王公園 (受付：竜王公園管理事務所前)

広島市西区竜王町＊公園内駐車場 (無料) をご利用ください。

コース：公園内及び周辺コース

定員：30名

参加料：一人 500円 (保険料含む)

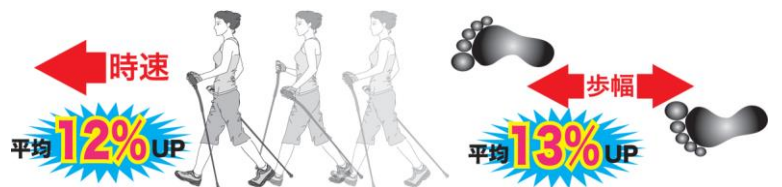
- 初めての方のために初心者指導を行います。
- 体力に応じたコースを用意しますので、どなたでもご参加ください。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。



### <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。



### <お申込み・お問合せ先>

竜王公園管理センター 〒733-0803 広島市西区竜王町 TEL/FAX (082) 237-9880

(株)オール・オン・スポーツ 〒730-0851 広島市中区榎町 3-30 グレイス榎町 1F

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

参加をご希望の方は、お電話または裏面の申込書を 9月12日(木)までに FAX してください。

竜王公園  
ノルディック・ウォークの集い 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12日 (木)

竜王公園管理センター

TEL/FAX (082) 237-9880

株式会社 オール・オン・スポーツ

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