

～ノルディック・ウォークで心と体の元気づくりしませんか～

# ノルディック・ウォーク体験会

平成31年

3月16日(土) 9:30～11:30

初心者の方  
大歓迎!



瀬野福祉センター

集合場所 広島市瀬野福祉センター  
(広島市安芸区瀬野1丁目 4-19)

受付 9:10～  
定員 20名  
コース みどり坂周辺コース  
参加費 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。
- 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。

※天候により中止となる場合もありますのでご了承ください。

●締め切り 平成31年 3月14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。



## 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。



お申し込み  
お問合せ

広島市瀬野福祉センター  
広島市安芸区瀬野1丁目4-19

TEL 082-894-2024  
FAX 082-894-2056

【主催】瀬野福祉センター指定管理者 テルウェル西日本株式会社  
【協力】広島県ノルディック・ウォーク連盟 株式会社 オール・オン・スポーツ

**瀬野福祉センター ノルディック・ウォーク体験会 ～心と体の元気づくり～**  
**平成31年 3月16日(土) 瀬野福祉センター 参加申込書**

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒 )		
携帯電話	( ) -	※中止の場合は、ショートメールでお知らせします	
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	(〒 )		
携帯電話	( ) -	※中止の場合は、ショートメールでお知らせします	
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	(〒 )		
携帯電話	( ) -	※中止の場合は、ショートメールでお知らせします	
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	<b>平成31年 3月16日(木)</b>
--------	-----------------------

**申込先(FAX送信先)**

広島市瀬野福祉センター

**F A X 0 8 2 - 8 9 4 - 2 0 5 6**