

# 佐伯総合スポーツ公園 体育の日 施設無料開放！

## ノルディック・ウォーキング体験会

日時：2011年10月10日（日） 10:00～12:00  
（受付／9:30～体育館正面玄関前）

会場：佐伯総合スポーツ公園 広島県廿日市市津田 545 番地

コース：公園内

内容：ノルディック・ウォーキングについての講義。  
実際にウォーキングをして歩き方の実践。

参加費：無料！（ウォーキングポールは主催者が用意します）

定員：30名（当日参加も受け付けます）

持参物：運動の出来る服装、帽子（屋外を歩くので紫外線対策を！）  
運動シューズ、タオル、水分補給用ドリンク  
＊雨天時…体育館シューズ

主催：廿日市市佐伯総合スポーツ公園 指定管理者 ポラーノグループさいき

協力：株式会社 オール・オン・スポーツ

まずは体験して  
みませんか！ふるって  
ご参加ください



### 運動効率の高い全身運動で健康づくり！ ノルディック・ウォーキングを 体験してみましよう！



#### ノルディック・ウォーキングとは・・・

北欧のノルディックスキー競技の選手のスマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。  
近年、日本でもリハビリ・転倒予防・メタボリック対策など幅広く利用されています。

#### ・・・特徴・・・

- ★歩く時の姿勢が良くなります。
- ★歩幅（ストライド）が広がります。
- ★足（足首・アキレス腱）・脚（膝）への負担が軽減されます。
- ★全身の筋肉をしっかりと（90%）動かします。



<お申込み・お問合せ先> 廿日市市佐伯総合スポーツ公園 指定管理者 ポラーノグループさいき

〒738-0222 広島県廿日市市津田 545 番地

TEL(0829)72-1601 FAX(0829)72-1603

参加をご希望の方は、電話または裏面の申込書を10月7日（金）までにFAXしてください。

ノルディック・ウォーキング体験会 参加申込書  
(佐伯総合スポーツ公園)

|     |                                 |    |    |   |
|-----|---------------------------------|----|----|---|
| お名前 | ふりがな                            | 性別 | 男  | 女 |
|     |                                 |    | 年齢 | 才 |
| ご住所 | 〒                               |    |    |   |
|     | Tel (            )            - |    |    |   |

|     |                                 |    |    |   |
|-----|---------------------------------|----|----|---|
| お名前 | ふりがな                            | 性別 | 男  | 女 |
|     |                                 |    | 年齢 | 才 |
| ご住所 | 〒                               |    |    |   |
|     | Tel (            )            - |    |    |   |

|     |                                 |    |    |   |
|-----|---------------------------------|----|----|---|
| お名前 | ふりがな                            | 性別 | 男  | 女 |
|     |                                 |    | 年齢 | 才 |
| ご住所 | 〒                               |    |    |   |
|     | Tel (            )            - |    |    |   |

★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。

申込先 (ファックス送信先)

廿日市市佐伯総合スポーツ公園  
指定管理者 ポラーノグループさいき

申込み締切り  
10月7日(金)

TEL (0829) 72-1601

FAX (0829) 72-1603