



ノルディック

# ウォーキング通信

No.100

2019年 3月



## 常設ウォークの集合場所。祝日/休み

### ～熊取エリア～

●毎(月) 9時50分～11時半

熊取町役場前(無料駐車場有)

巡回バス9:48着利用可

●毎(木) 13時～14時 雨天時も開催  
ひまわりドーム内(無料駐車場有)

●毎(金) 15時～16時半

※ニュータウン中央公園(無料駐車場有)

タチリュウコンディショニングジム 経由

●第1(土) 10時半～12時

小学生対象元気広場 ひまわりドーム

### ～泉佐野エリア～

●毎(金) 10時半～12時

いこらも～る泉佐野 1階催事場そば

### ～岸和田エリア～

●毎(月) 10時半～12時前

※女性センター(無料駐車場有)

●毎(水) (第1休み) 10時～11時半

※土生町会館(無料駐車場有)

●第1・3(金) 10時～11時半

※春木弥栄神社(無料駐車場有) 祝日開催

### ～堺・高石エリア～

●毎(月) 10時～11時半

南海本線高石駅東口(駐車場なし)

●毎(金) 10時～12時

浜寺公園噴水前(有料駐車場有)

### ～和歌山エリア～

●月1(火) 13時～15時

和歌山市内(駐車場有) 要申し込み

(有)河西メディカルサービス 担当: 下垣内

TEL: 073-453-7454(代)

## ★常設ウォーク中止の判断基準

午前中の常設ウォークは、当日朝7時前NHK天気予報の和歌山北部地域に降水確率70%以上 または 何らかの警報が出ている場合ウォーキングを中止します。

## ●大阪府連 長居公園ウォーク

3/10(日) 9時30分長居公園南西入口噴水前集合

参加費1200円 24.2haの植物園を歩きます。13:30解散

申込期限 2/28(木)まで

## ●南大阪ウォーク大会

4/13・14(土・日)

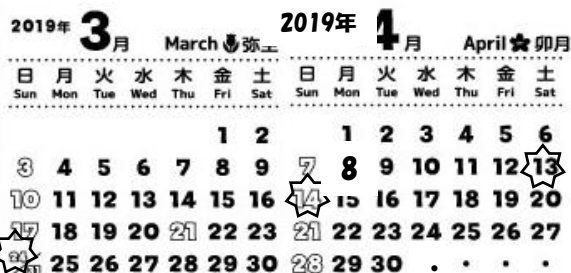
熊取町ひまわりドーム前芝生広場にてスタート開催します。

参加費1000円

## イベント・定例ウォーク

中止等をメールで連絡しますので参加申し込みをお願いします。

全てのウォークで体験受付中。  
体験費 500円  
レンタルポール  
無料でご用意します。  
(要予約)



月日	定例ウォーク等	時間・集合場所	申込
3/24	岸和田城下町ウォーク		○
(日)	岸和田城二の丸庭園		
4/13	南大阪ウォーク大会		○
4/14	ひまわりドーム前芝生広場		

予定を変更する場合があります。参加の場合は下記事務局まで確認願います。

## ★ウォーキング携行品★

ポール 帽子 タオル 飲み物 雨具 保険証 履き慣れた靴  
その他必要なもの(会員名札持参で支部のどこの会場もウォーキングOK)

## ★体験してみませんか★

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がおひとりから50人程のグループに対応致します。その他、健康教室や地域イベントの開催等も指導員の派遣を承ります。  
(指導員派遣費用等は、場合により異なりますのでお問い合わせください) お気軽に南大阪支部事務局までご相談ください。

大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部

TEL 090-6378-9622 事務局

(折り返しお電話いたします。)



Email info@nw-southosaka.com