



ノルディック

ウォーキング通信

No.93 2018年 8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) 8/13休
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) 8/16休

●毎(金) 16時～17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) 8/13休

●毎(水) (第1休み) 10時～11時半
※流木墓苑(無料駐車場有) 8/15休

●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) 8/13休

●毎(金) 10時～12時
浜寺公園噴水前(有料駐車場有) 8/13休

～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。
(※の会場以外は中止・実施の連絡を致しません。)

●脱水状態と熱中症

成人で体重あたりの体液の割合が60%と言われています。
その体液が3～5%でも失われると軽度の脱水状態となります。
のどが渇く前に水分と適度な塩分を摂取することを心掛け、
日よけ等暑さへの対策も万全に、無理せずお出掛けしましょう。
(スポーツドリンクや酢を活用した飲料などで「補水」)
夏の安心グッズで少しでも暑さをやわらげましょう
例) 帽子、吸水性の良いマフラーや手ぬぐい、サングラス、等

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
8/25 (土)	ノルディック・ウォークセミナー 午後1時半～ ひまわりドーム	○
9/1 (土)	浜寺ウォーク 午前10時 浜寺公園噴水周辺集合	○
9/30 (日)	1DAYウォーク 午前10時 タチリュウコンディショニングジム	○

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

http://www.nw-southosaka.com

