



ノルディック

ウォーキング通信

No.81

2017年9月



常設ウォーク

祝日:休み 体験費500円
下記は集合場所を掲載しています。

～熊取エリア～

●毎(月) 9時50分～11時半

役場(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(無料駐車場有)

●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)

●毎(水) (第1休み) 14時～15時半

流木墓地公園(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)

～堺・高石エリア～

●毎(月) 9時～10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)

★ウォーキング携行品★

ボール 名札 帽子 タオル 飲み物 保険証

履き慣れた靴 雨具 その他必要なもの

★ウォーキング中止の判断基準

午前中ウォークは、当日朝7時前NHK天気予報

和歌山北部に降水確率70%以上

または 何らかの警報が出ている場合中止します。

★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。(費用は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。

●ビーチノルディック・ウォーク 大阪大会 受付開始♪

10月1日(日) 10時、せんなん里海公園スタート。

参加費:ひとり500円(記念品、保険等含む)

お得なファミリー参加(5人まで1000円)もごさいます。

熊取町体育協会「秋の歩こう会」おひとり2500円大型観光バスで送迎。

熊取旅行センターにて申込受付。詳しくは体協チラシをご覧ください。



熊取町総合体育大会ノルディック・ウォークの部 1 DAYウォークのご案内をいたします。

10月29日(日) 9時スタート

距離:10km 永楽ゆめの森公園へ

5km まれくす堂へ

集合解散:タチリュウコンディショニングジム

参加費無料。

参加賞・ルートマップ・完歩証・飲料をご用意しています!

秋の熊取路をご自身のペースで歩きましょう。

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
10/1	ビーチノルディック・ウォーク大阪大会 (日) せんなん里海公園 10時スタート	○
10/29	1DAYウォーク (日) タチリュウコンディショニングジム 9時	○

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。

2017年9月 September 長月

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2017年10月 October 神無月

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31

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

