



ウォーキング通信

No.91 2018年7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) 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)

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
7/8 (日)	●バス企画 和歌山県滝原温泉 ほたるの湯 参加費 5000円 5kmウォーク (バス代、保険料込。4320円の昼食をご用意)	○
7/22 (日)	ポールでエクササイズ 午前10時 熊取町煉瓦館コットンホール	○
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	○

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。



●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」です)

夏の安心グッズで少しでも暑さをやわらげましょう
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・実施の判断は決定次第
メール等でお知らせしますの
で

★ウォーキング携行品★

ポール 名札 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

★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。
(指導料おひとりにつき500円、
指導員派遣費は場合により異なります、
交通費は概ね実費でお願いしています。)
お気軽に南大阪支部事務局まで
ご相談ください。

2018年 7月 July 文月

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	.	.	.

2018年 8月 August 葉月

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	.

★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。)

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