



ウォーキング通信

No.104

2019年 9,10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) 10時半～11時半 雨天時も開催
ひまわりドーム内 (無料駐車場有)
(10月からは13時～14時開催に戻ります)

●第1.3(金) 15時～17時
ニュータウン中央公園

～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) 9時半～ 10月からは10時半開始
岸和田中央公園 (有料駐車場あり)

●毎(水) (第1休み) 14時～15時
オークワ真上店

～堺・高石エリア～ 9月はお休み

●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 (有料駐車場あり)

～岬町エリア～ 9月はお休み

●10/19(土)13時半～
道の駅「みさき」(駐車場あり)

～和歌山エリア～

●第4(火) 13時～15時
和歌山市内 (駐車場あり) 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)

ウォーキングへのお申し込みはコチラ
～すべての人にノルディック・ウォークを～
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

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
無料をご用意します。
(要予約)

予定を変更する場合があります。
体験や参加のお申し込みは
下記事務局まで
メールか電話で
ご希望日の連絡を
お願いいたします。

★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)

★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、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。

★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。

イベント・定例ウォーク

秋風が吹くまでは 熱中症に注意

渴きを感じる前に、
状況にあった水分補給を心がけて
自身の体調をしっかり把握しましょう。

浜寺公園ウォーク

10月26日(土) 10時
秋のバラを楽しみにいきましょう。

くまとい1DAYウォーク

スイーツウォークで町内を巡ろう
集合:タチリュウコンディショニングジム
11月23日(土)9時30分スタート
7km 4km 2kmのコースをご用意。

南大阪支部スポンサーの皆さまです。

<p>(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認ポールメーカー</p> <p>KIZAKI (株)キザキ HATACHI 羽立工業(株)</p> <p>SHINANO (株)シナノ SWIX SWIXスポーツジャパン(株)</p> <p>KD Pole Walker (株)リーフル ダンロップスポーツ(株)</p>		<p>坂口クリニック</p> <p>眼科 小児科</p> <p>TEL: 072-452-8810</p>	<p>くまとい にきわい観光協会</p> <p>TEL: 072-452-6085</p>
<p>本家さめさや</p> <p>熊取店 072-452-3411 和歌山店 072-452-9810</p>	<p>株情報都市</p> <p>TEL: 072-464-3005</p>	<p>朝ポカリ</p> <p>TEL: 072-453-0055</p>	<p>目もつ まもる 診療所</p> <p>TEL: 072-453-2821</p>
<p>二チバン</p>	<p>WAKANOURA NATURE RESORT EPICHAIRS</p>	<p>あなたの「なりたい」をかなえるコンディショニングジム</p> <p>TEL: 072-452-9543</p>	<p>TACHIBANA 橋織物株式会社</p> <p>TEL: 072-452-1541(代)</p>
<p>安全で豊かな未来をつくります。</p> <p>NFI 原子燃料工業(株)</p> <p>TEL: 072-452-3901</p>	<p>いこらも～る泉佐野</p> <p>https://www.icora.jp/</p>	<p>南海本線 井原里駅から 徒歩5分</p> <p>TEL: 072-469-1147</p>	

