



# ウォーキング通信

No.28 2013年 4月 6日発行

4/6(土) お花見ウォーク 永楽ダム桜広場へ♪ 約6km  
13時半からドーム会議室にて総会、引き続き関西医療大学相沢先生の特別講演会を開催します。

要申込  
○

2013年 **4**月 April★卯月

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	.	.	.	.

2013年 **5**月 May ♪ 皐月

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	.

月	日	時間	内容	集合場所	申込
毎	木曜	13~14時	ミニウォーク	ひまわりドーム	/
第2	土曜	10~11時半	阪南西鳥取公民館	西鳥取公民館	○
第2	土曜	10時半~12	元気広場(小学生)	煉瓦館	/
4	14	8~17時	当尾・加茂路	熊取町公民館前P	○
4	21	10~12時	スポタカ体験会	大阪城公園噴水前	○
5	7	10~12時	エンジョイ	蜻蛉池公園	○
5	12	10~12時	スィーツウォーク(会員のみ)	煉瓦館	○
5	19	10~12時	ディフェンブ体験会	関西医療大学	○
5	25	10~12時	教室	ひまわりドーム	○
	26				

### ★体験&受講★ 共通

指導料：500円 レンタルボール付き

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員があなたにあった  
ボールウォーキングをお伝えします。  
まずはご連絡ください。  
お試し、個人体験・グループ(30人)体験なども  
受け付けています。日程等ご相談ください。

### ★ご案内★ 蜻蛉池公園

駐車場は愛彩ランド下駐車場を使わせていた  
だきます。蜻蛉池公園こどもの国駐車場へ  
ここから出発します。  
電車の方はJR下松駅9:25発の南海バス

### ★ウォーキング中止の判断基準

当日、朝7時前NHK天気予報の和歌山北部に  
降水確率70%以上 何らかの警報 が出ている。

### お知らせ

2013慢性期医療展(開催期間中の4/20)に  
全日本ノルディック・ウォーク連盟が連携出展  
します。市民公開講座も実施されますのでどう  
ぞご参加ください。(加ダ-の☆印)裏面参照  
場所：インテックス大阪(HPで入場手続き必要)

### ☆ウォーキング携行品☆

~お忘れなく~

ボール 名札 履き慣れた靴 飲み物 帽子  
雨具 救急用品 保険証の北° - その他

会員限定

### ☆ウォーキンググッズ販売開始☆

### ★会員の皆さんへ

ボールや小物・靴等を定価の2割引きにて  
支部で注文をお受けします。対象メーカーは  
キザキ、ハタチ、シナノ、コンパーデル、SWIX、  
サンクフルハート、等 サロモンシューズもOK  
まずは 事務局までおたずねください。



大阪府ノルディック・ウォーク連盟  
南大阪支部(ノルディック・ウォークの会)  
TEL 090-6378-9622  
Email nw-kumatori@ezweb.ne.jp  
http://nwkuma.blog87.fc2.com