



ウォーキング通信

No.29 2013年 5月上旬発行

要申込
○

2013年 5月 May 隼月

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	.

2013年 6月 June 水無月

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

8/31(土)シンポジウム 13時~煉瓦館にて開催

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	西鳥取ウォーク	西鳥取公民館	○
第2	土曜	10時半~12	元気広場(小学生)	煉瓦館	/
5	7	10~12時	エンジョイ	蜻蛉池公園	○
5	12	10~12時	スイーツウォーク(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	19	10~16時半	ローズカーニバル	浜寺公園	/
5	25 ・26	10~12時	教室	ひまわりドーム	○
5	30	9~12時	救命救急講習会 I	熊取町消防署	○
6	16	7~18時	夕虹伊並木とさくらんぼ	熊取町公民館前	○
6	23	19~20時半	ナイトウォーク	関西医療大学	○

★体験&受講★ 共通

指導料：500円 レンタルポール付き
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員が
あなたにあったポールウォーキングをお伝えします。
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。

☆ウォーキング携行品☆

~お忘れなく~

ポール 名札 履き慣れた靴 飲み物 帽子 雨具
救急用品 保険証の北 - その他必要なもの

★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。

◆5/7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
だき蜻蛉池公園こどもの国駐車場へ移動。
電車の方はJR下松駅9:25発の南海バス

◆5/12スイーツウォーク

会員の皆さん限定ですが申し込みが必要です。
5/9(木)まで受付致します。
参加費1000円 ポップな記念缶バッチあり。

◆関西医療大ウォーク

5/19ディフェンブウォーク
6/23ナイトウォーク
広報くまとり,チラシをご覧ください。

◆5/19ローズカーニバル

浜寺公園 南海本線浜寺公園駅下車
ご当地ゆるキャラ「ローズちゃん」に会える
一日お祭り騒ぎの「カーニバル」へ行こう!

会員限定

☆ウォーキンググッズ販売開始☆

★会員の皆さんへ

ポールや小物・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://www.nw-southosaka.com