



ノルディック

ウォーキング通信

No.30 2013年 6月上旬発行

2013年 6月 June 水無月

8/31(土)シンポジウム 13時～煉瓦館にて
ただいま受付開始中 裏面をごらんください。

要申込

○

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

JA支部長会体験会

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	/

2013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	.	.	.

★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 帽子
飲み物 雨具 保険証のビ
その他必要なもの

～ご協力おねがいます。～
欠席時のウォーキング通信は、
どなたかに持って帰ってもらうなど、
ご自身で入手の段取りをお願い
します。常設場所は
煉瓦館、駅下にぎわい館、
図書館、ドーム2Fアリーナ入口横
予定のメール配信を希望の方は
下記事務局までメールください。

月日	時間・集合場所	内容	申込
6 16	7～18時 熊取町公民館前	メタセコイア並木ウォーク 昼食サクランボ狩り付き6000円 申込受付中	○
6 23	19～20時半 関西医療大学	ナイトウォーク 日中お忙しい方お勧めの体験会。 レンタルポール付き500円	○
6 25	10～12時 蜻蛉池公園 こどもの国駐車場	エンジョイウォーク 愛彩ランド駐車場9:30出発 JR下松駅9:25発南海バスあり	○
6 30	10～14時 永楽ダム広場P	定例ウォーク 日根神社 大会二日目のコースをお試し歩き お弁当持参	○
7 7	10～12時 ひまわりドーム	定例ウォーク ドーム周辺大会ショートコースが できました。ご一緒ください。	○
7 19	10～12時 わんぱく王国入口	エンジョイウォーク 山中溪 JR山中溪駅傍わんぱく王国から 山中溪周辺をウォーキング	○
9 21	7～20時 熊取町公民館前	岡山吉井川コスモス街道ウォーク コスモスの中をウォーキングして マスカット狩り込 7700円	○
9 28 29	7時発 翌18時着 熊取町公民館前	ひるがの高原ウォーク 1泊2日2食付き二日目弁当付き バス代大会参加費込 20000円	○

★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。

★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
対応致します。お試し、個人体験・グルーブ体験
なども受け付けています。

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 他。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

ノルディック・ウォークで健康になろう

参加費無料

【日時】 2013年8月31日(土) 時間 13:30~16:30(予定) 定員 200名(先着)

【場所】 熊取交流センター煉瓦館 コットンホール

第1部 基調講演 「健康と運動」

講師

株式会社スポーツカンパニー
コンディショニングコーチ 立花 龍司 氏



立花 龍司 氏

第2部 シンポジウム 「ウォーキングで健康になろう」

コーディネーター 増田 研一 氏 (関西医療大学 スポーツ医科学研究センター
整形外科教授・スポーツトレーナーコース教務部長)

テーマ①「歩きたくなる歩き方」 相澤 慎太 氏

(関西医療大学 保健医療学部 ヘルスプロモーション整復学科 講師)

テーマ②「総べての人々にウォーキングの楽しみを」 稲治 大介 氏

(全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部 専門技術委員 ユニバーサルウォーク組織委員長)

パネルディスカッション(質疑応答)

パネラー 立花 龍司 氏 相澤 慎太 氏
増田 研一 氏 稲治 大介 氏

(主催) 熊取町陸上競技連盟内 ノルディック・ウォークの会 (後援) 熊取町・熊取町教育委員会 関西医療大学 全日本ノルディックウォーク連盟 (協力) 株式会社スポーツカンパニー

【参加申込方法】

FAXもしくはメールにて受付します。

FAX 072 - 452 - 6522

メール info@nw-southosaka.com

※なお定員になり次第、受付終了となりますので、ご了承下さい。



※上記2次元バーコード
からも申込ができます。

お問合せ先 : 090-6378-9622 (事務局)

お名前	
ご住所	〒
TEL	