



ウォーキング通信

No.31 2013年 7月上旬発行

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	.	.	.

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。



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	7・8・9月はお休み。(自主ウォーク)		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 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

☆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、ひまわりドーム
煉瓦館、熊取駅下にぎわい館、
熊取図書館、西鳥取公民館。
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
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	○
8 31	13時半～16時半 熊取町煉瓦館 コットンホール	「ノルディックで健康になろう」 基調講演 立花龍司氏 シンポジウム 「ウォーキングで健康になろう」	○
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	○



6/16(日)

感動のマキノ高原へ行ってきました
爽やかな風吹く中ウォーキングを
楽しみ心も身体もリフレッシュ♪

★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・グループ体験
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	