



ウォーキング通信

No.33 2013年 9月上旬

2013年 9月 September 長月

日	月	火	水	木	金	土
JA葛の葉体験会			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	JA横山体験会	泉南市保健センター			

ついに10月開催のノルディック・ウォーク大会
参加申し込み開始いたします。

要申込
○

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 10月 October 神無月

日	月	火	水	木	金	土
JA泉大津体験会			Wed	泉南市保健センター		
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・集合場所	内容	申込
9 14	10~11時半	波太神社	○
	西鳥取公民館	阪南市西鳥取公民館第2駐車場集合	
9 21	7~20時	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	7時発 翌18時着	ひるがの高原ウォーク 1泊2日2食付き2日目弁当付き バス代大会参加費込 20000円	○
29	熊取町公民館前		

(9月の定例ウォークはお休み。)

ノルディック・ウォーク大会inくまとり
参加申し込み開始
開催日 10/26(土)27(日)
二日間の参加費 2000円
大会パンフレット裏面郵貯振込用紙で
申し込みいただけます。

月日	時間・集合場所	内容	申込
10 6	10~12時	大会お試しウォーク	○
	ひまわりドーム		

～ウォーキング通信常設場所～

ひまわりドーム、熊取図書館
煉瓦館、熊取駅下にぎわい館、
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。その他必要なもの

★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 タオル 雨具

10/6(日)20(日)
ノルディック・ウォーク教室～無理なく歩こう
熊取町ひまわりドームにて開催
10~12時 参加費各日500円
9月広報くまとりをご覧ください。
(9/20~受付開始)

★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