



ノルディック

# ウォーキング通信

No.34 2013年10月上旬

2013年10月 October 神無月

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
JA泉大津体験会				泉南市保健センター		
	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	.	.

ついに10月26-27日ノルディック・ウォーク大会を開催いたします。お申し込みお急ぎください。

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11月 November 霜月

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						JA土生郷体験会
				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

## 11/23(土)24(日) まほろばウォーク

檀原神宮森林遊苑集合出発  
10時スタート 参加費1500円(事前)  
距離: 10km 5km  
(通信発行時点ではバスの手配は予定していません。)

～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。

★ウォーキング携行品★  
～お忘れなく～  
ポール 名札 帽子  
履き慣れた靴 飲み物  
タオル 雨具  
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。

### ★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。

### ノルディック・ウォーク大会inくまとり

10/26(土)27(日)  
二日間の参加費 2000円  
大会パンフレット裏面の郵貯振込用紙で  
10/15まで  
お申し込みいただけます。

萩原智子さんと一緒に歩こう♪  
(シドニーオリンピック水泳代表)



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