



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		
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。



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山直上体験会						JA土生郷体験会
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

月	日	時間・集合場所	内容	申込
10	6	10~12時 ひまわりドーム	大会お試しウォーク 8km 長池オアシスコース	○
10	12	10~12時 南海本線 鳥取ノ荘駅	せんなん里海公園 約4km	○
11	15	10~12時 南海本線 鳥取ノ荘駅	せんなん里海公園 約4km	○
11	17	10~12時	定例ウォーク	○

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

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)

★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