



ノルディック

# ウォーキング通信

No.35 2013年10月下旬

2013年 11月 November 霜月

JA土生郷体験会

日 月 火 水 木 金 土  
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

JA山直上体験会							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		

2013年 12月 December 師走

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	.	.	.	.	

2014年 1月 January 睦月

日 月 火 水 木 金 土  
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

JAいずみの体験会							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	.			

10月26-27日ノルディック・ウォーク大会開催

注) 11/9の西鳥取ウォークはお休みです。

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	/

月	日	時間・集合場所	内容	申込
11	15	10~12時 せんなん里海公園海洋センター側あすまや	エンジョイウォーク	○
11	17	10~12時 熊取町公民館前	定例ウォーク 大原・自由が丘方面	○
12	15	10~12時 熊取町公民館前	定例ウォーク 熊取散策	○
1	11	10~13時 ひまわりドーム	新春ウォーク 水間寺	○

くまどりsanpo~cobiri編~ 参加

### ★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

### 11/23(土)24(日) まほろば2デーウォーク に行こう♪

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と5km

出発時刻が異なります。

\*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