



# ウォーキング通信

No.36

2013年12月上旬発行

要申込

○

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
	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	.

JAいずみの体験会

くまとりsanpo〜こびりの日〜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

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	/
毎月曜	10時半～12	歩歩	岸和田市女性センター	/
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
12 14	10～12時 阪南市立体育館第2駐車場	西鳥取ウォーク 鳥取三井～鳥取住宅	○
12 15	10～12時 熊取町公民館前	定例ウォーク 熊取散策 大宮地区方面へ	○
1 11	10～13時 ひまわりドーム	新春ウォーク 水間寺	○
1 11	10～12時 阪南市立体育館第2駐車場	西鳥取ウォーク 波多神社へ	○
1 18	9時半～14時 熊取煉瓦館集合	くまとりsanpoこびりの日 参加 町内の和洋菓子パン屋さんを巡る	○
2 9	10～12時 関西医療大学	医療大キャンパスを歩こう。 広報くまとり1月号掲載	○

## 1/18(土) くまとりsanpoこびりの日に参加しよう♪

9時30分煉瓦館集合

「こびり」とは間食を意味する熊取弁。

各店舗が用意したお得商品を手に入れるにはチケットが必要です。

当日も2000円で購入できますが

チケットなしでも通常商品を購入することはできます。

町内和洋菓子店ベーカリー店を全店廻ると距離はおおよそ10km。

途中離脱、途中参入についてはご相談ください。

## ★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。

下記事務局まで日程等ご相談ください。

～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。

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