



ノルディック

ウォーキング通信

No.41

2014年5月上旬発行

要申込

2014年 **5**月 May 草月

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

26年度会員受付中です。

2014年 **6**月 June 水無月

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

★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

★体験してみませんか★

指導料：1回500円 レンタルポール付きです。
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員が
おひとりから(グループもOK)対応いたします。
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
注文をお受けしています。対象メーカーは
キザキ、ハタチ、シナノ、コンパーデル、SWIX、

月日	時間	内容	申込
毎月曜◇	10時半～12	岸和田市女性センター 中央公園ウォーク	/
毎水曜◇	13時半～15	岸和田市土生中島池公園ウォーク	/
毎木曜○	13～14時	熊取町ひまわりドーム ミニウォーク	/
毎金曜◇	10時半～12	岸和田市春木弥栄神社ウォーク	/
毎金曜○	15時半～	熊取町自由が丘ウォーク	/
第1土◇	10時半～12	ひまわりドーム前にて元気広場(小学生)	/

(元気広場は4月・5月第2土曜日開催)

月日	時間・集合場所	内容	申込
5月18日	9時半～12時 関西医療大学	ノルディック・ウォーク教室	○
5月25日	9時半スタート 熊取駅	きのくに海南歩くとウォーク ： 発快速乗車 15km6kmコースに参加	○
6月1日	10時～12時 りんくうタウン駅	定例ウォーク 発着のウォーキング	○
6月8日	9時15分スタート 熊取駅	堺ツーデーマーチ ： 発快速乗車 10km4kmコースに参加	○
6月22日	19時～21時 関西医療大学	ノルディック・ウォーク教室	○

5月18日(日) ノルディック・ウォーク教室
in 関西医療大学
9時半 関西医療大学体育館集合 只今受付中
少し不安があっても楽にウォーキングできる
テーピングを試してみませんか?

～ウォーキング通通常設場所～

熊取駅下にぎわい館、ひまわりドーム、熊取図書館、煉瓦館。
今月のウォーキング予定をメール配信希望の方は
下記事務局までメールをお送りください。

大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部



TEL 090-6378-9622 事務局
Email nw-kumatori@ezweb.ne.jp
http://www.nw-southosaka.com