



ノルディック

# ウォーキング通信

No.43

2014年7月上旬発行

要申込

2014年 **7** 月 July ☆文月

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	.	.

2014年 **8** 月 August ●葉月

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						

## ノルディック・ウォーク セミナー

**8月30日(土) 13時半～**  
**ひまわりドームにて開催**

基調講演  
大阪体育大学 前島悦子教授  
参加費 無料  
ウォーキング教室 同時開催  
お申し込みは下記事務局まで

### ★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。

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、

月日	時間	内容	申込
毎月	10時半～12	岸和田市女性センター 中央公園ウォーク	/
毎水	13時半～15	岸和田市土生流木ウォーク(第1水休み)	/
毎木	13～14時	熊取町ひまわりドーム ミニウォーク	/
毎金	9時～10時半	岸和田市春木弥栄神社ウォーク <b>8月はお休み</b>	/
毎金	16時～	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
7/6	10時～12時	「浜寺公園ウォーク」 浜寺公園噴水広場	○
7/13	10時～12時	「山中溪ウォーク」 JR和泉鳥取駅	○
7/28	15時半～17時	「熊取駅周辺ウォーク」 熊取駅改札前海側	○
8/17	10時～14時	「大阪中之島ウォーク」 JR熊取駅9:16発 連盟八軒屋浜ステーションへ	○
8/25	15時半～17時	「熊取駅周辺ウォーク」 熊取駅改札前海側	○
9/7	10時～12時	「長池オアシスウォーク」 (集合は後日発表します)	○

### ★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。

### ☆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

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