



ウォーキング通信 No.44

No.44

2014年8月上旬発行

要申込

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

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	注意/
毎月	13時半~15	岸和田市土生流木ウォーク(第1水)	8月お休み
毎月	13~14時	熊取町ひまわりドーム ミニウォーク	注意/
毎月	9時~10時半	岸和田市春木弥栄神社ウォーク	8月お休み
毎月	16時半~	熊取町自由が丘ウォーク	注意/
第1土	10時半~12	ひまわりドーム前にて元気広場(小学生)	/

2014年 9月 September 長月

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	*	*	*	*

月日	時間・集合場所	「内容」	申込
8/17	10時~12時	「大阪中之島ウォーク」 JR熊取駅8:55発 天満橋八軒屋浜へ	○
8/25	15時半~17時	「熊取駅周辺ウォーク」 熊取駅改札前海側	○
8/30	13時半~16時	「ノルディック・ウォークセミナー」 熊取町総合体育館 ひまわりドーム 基調講演 大阪体育大学 前島悦子教授 「体力の若返りとノルディック・ウォーク」	○
9/7	9時半~12時過ぎ	「長池オアシスウォーク」 ひまわりドーム 10kmウォークに挑戦	○
9/20	10時~12時	「岸和田神於山ウォーク」 愛彩ランド駐車場トイレ横広場集合	○

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

参加費 無料
ウォーキング教室 同時開催
お申し込み受付中



★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。

★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

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、

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