



# ウォーキング通信

No.45

2014年8月上旬発行

要申込



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	*	*	*	*

2014年 10月 October 神無月

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	31	*

### ☆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

### ★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	/
毎金	16時半～	熊取町自由が丘ウォーク	/
最終月	15時半～17	熊取駅周辺ウォーク	○
第1土	10時半～12	ひまわりドーム前にて元気広場(小学生)	/

月日	時間・集合場所	内容	申込
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	○
10/5	10時～12時	「来迎寺・和田新池ウォーク」 ひまわりドーム	○
10/18・25	10時～12時	「ノルディック・ウォーク教室」 ひまわりドーム周辺と芝生広場	○
10/26	10時～12時	「秋の浜寺公園ウォーク」 浜寺公園噴水集合(最寄駅：南海本線浜寺公園駅)	○

## ノルディック・ウォーク教室開催

10月18・25日(土)10時～  
ひまわりドームにて

参加費 500円(レンタルポール有)



# おしらせ

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

