



ノルディック

ウォーキング通信

No.46

2014年10月上旬発

要申込

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	

2014年11月 November 霜月

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

12/13-14 大会受付中

★ウォーキング携行品★
～お忘れなく～
ポール 名札 帽子 タオル 雨具
履き慣れた靴 飲み物
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(祝日)	/
2.4火	14時～16	岸和田市土生会館ウォーク	/
毎水	13時半～15	岸和田市土生中島池ウォーク(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お休み	/
毎金	15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)	注

月日	時間・集合場所	「内容」	申込
10/5	10時～12時 ひまわりドーム	「来迎寺・和田新池ウォーク」	○
10/18	10時～12時 ひまわりドーム周辺と芝生広場	「ノルディック・ウォーク教室」	○
10/26	10時～12時 浜寺公園噴水集合(最寄駅：南海本線浜寺公園駅)	「秋の浜寺公園ウォーク」	○
11/9	10時～12時 ひまわりドーム	「永楽ダムウォーク」	○
11/22	7時～17時 熊取町公民館前駐車場出発	「まほろばウォーク」	注

おしらせ

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)

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

