



ノルディック

# ウォーキング通信

No.47

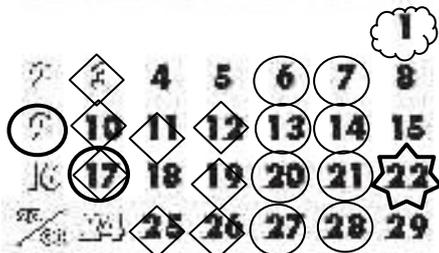
2014年11月上旬発行

要申込



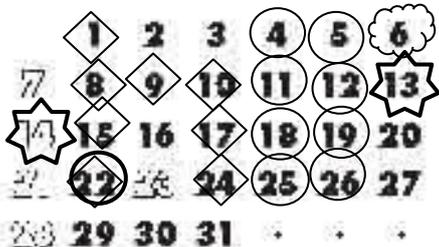
2014年 11月 November 霜月

日 月 火 水 木 金 土  
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



2014年 12月 December 師走

日 月 火 水 木 金 土  
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



### ★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、SWIX、  
サンクフルハート 他。

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(祝休)	/
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 11/17, 12/22	○
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
11/9	10時～12時 熊取図書館駐車場前	「熊取白地地区ウォーク」	○
11/22	7時半～17時 熊取町公民館前駐車場出発	「まほろばウォーク」	注
12/13 14	9時半～最長16時 熊取町公民館前駐車場出発	「南大阪ノルディック・ウォーク大会」	注
1/10	10時～12時	「新春ウォーク」 恒例の年明けウォークです。お楽しみに♪	○



## 南大阪ノルディック・ウォーク大会開催

12月13・14日(土・日)9時半～  
ひまわりドーム芝生広場にて

参加費 1500円(参加賞、保険代等込)  
レンタルポール500円/日  
下記HPからお申込みできます。



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

