



ノルディック

ウォーキング通信

No.49

2015年1月上旬発行

要申込

2015年 1月 January 睦月

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

2015年 2月 February 卯如月

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	

★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。

おしらせ

★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	常設ウォーキング	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	岸和田市土生町会館ウォーク	/
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～	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
1/10	10時～12時 熊取町煉瓦館	「新春ウォーク」 大森神社	○
1/17	9時～16時 出発：煉瓦館9時、ドーム13時半	「スイーツ・ウォーク」	注
2/22	10時～12時 集合：関西医療大学体育館前	「関西医療大学ノルディック教室」	○
2/28	10時～、13時半～ 集合：大阪体育大学陸上競技場前	「大阪体育大学ノルディック教室」	○



スイーツ・ウォーク1月17日(土)

観光協会のチケットを持ってお店巡りしましょう。
9時煉瓦館出発は熊取町大久保区周辺のお店
(11時頃に熊取駅にてウォーキング合流可能)
13時半ひまわりドーム出発は山手地区のお店
を巡ります。リュックサックを背負って♪
～さあ、お菓子な世界へお出かけしよう～



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

