



ノルディック

ウォーキング通信

No.50

2015年2月上旬発行

要申込

2015年 2月 February 卯 如月

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

2015年 3月 March 卯 弥生

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

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(祝日)	/
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

★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。

4/25/26
南大阪
ウォーク大会
開催します

★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)
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員か
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。



大森神社の神輿

(1/10新春ウォーク)

関西医療大学 2/22 大阪体育大学 2/28

両大学でノルディック・ウォークの体験教室を実施します。歩くことが不安な方から、もっと歩きたい方まで、お一人おひとりであったウォーキングスタイルをご提案します。初めての方やおうちでポールが眠っている方もどうぞご参加ください。

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



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、