



ノルディック

ウォーキング通信

No.52

2015年4月上旬発行

要申込

○

2015年 4月 April ☆卯月

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	.	.

2015年 5月 May ♫ 卯月

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	.	.

★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）
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	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
4/4	10時～	「お花見ウォーク」 13時～「支部総会」 集合：ひまわりドーム	○
4/25		★南大阪ウォーク大会 開催！	○
4/26		集合：ひまわりドーム前	
5/9	10時～	「タチリュウウォーク」連盟公認コース初歩き 集合：タチリュウコンディショニングジム前	○
5/30	10時～14時	「カヌー&ウォーク」 集合：大阪府立青少年海洋センター 参加費：500円	○
5/31	10時～	「関西医療大学ノルディック・ウォーク教室」 集合：関西医療大学体育館	○



★南大阪ウォーク大会 開催します♪ 4/25(土) - 26(日)

ノルディック・ウォークの方、ウォーキングの方
みんなで熊取路をあるきませんか。
熊取町施設、熊取町内郵便局にパンフレットを
設置してもらっていますので、
郵便局からお申込みいただけます。

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



