



ノルディック

# ウォーキング通信

No.54

2015年6月上旬発行

要申込

○

2015年 6月 June 水無月

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	.	.	.	.

2015年 7月 July 文月

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	.

## ウォーキングステーション 6/28(日) open

全日本市民スポーツ連盟認定ウォーキングコースが熊取町にできました。スタンプ捺印パスポートの販売も行っております。窓口は、**タチリュウコンディショニングジム**です。

### ★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が、おひとりから（50人程のグループもOK）対応いたします。事務局までご相談ください。

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。キザキ、ハタチ、シナノ、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	16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
6/14	10時～	「浜寺公園ウォーク」 （日） 集合：浜寺公園噴水前	○
6/21	19時～	「関西医療大学ナイト・ウォーク教室」 （日） 集合：関西医療大学体育館	○
6/28	10時～	「タチリュウウォーク」 （日） 集合：タチリュウコンディショニングジム前	○
7/12	<b>バス企画「高野山へ行こう♪」</b> （日） 節目の年の高野山をノルディック・ウォーク♪ 参加費：6,500円（精進料理 バス代 保険料込） 出発：東岸和田8時半、熊取町公民館前9時（裏面参照）		○
8/29	13時～	「ノルディック・ウォーク セミナー」 （土） 開催場所：ひまわりドーム講義室A	○

### ★ウォーキング携行品★

～お忘れなく～  
ポール 名札 帽子 タオル  
履き慣れた靴 飲み物  
雨具 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  
和歌山北部に  
降水確率70%以上  
何らかの警報  
が出ている場合お休みします。

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 info@nw-southosaka.com  
http://www.nw-southosaka.com

