



ノルディック

ウォーキング通信

No.55

2015年7月上旬発行

要申込

○

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	

2015年 8月 August 葉月

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					

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 お休み	○
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
7/12		バス企画「高野山へ行こう」 (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)	○
8/1	18時~	「りんくう納涼ウォーク」 (土) 集合：りんくうタウン駅 旧点牛書店側	○
8/29	13時半~16時半	「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	○

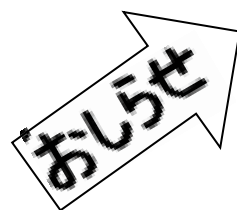
タチリュウコンディショニングジム

ウォーキングステーション

10km 5km 2km

地図の配布も開始♪

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。



ノルディック・ウォークセミナーを開催！
体の歪みについて問題視されるようになってきた今日。関西医療大学の相澤先生に楽しく運動できるお話をいただきます。

★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。

★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。

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。

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

