



ノルディック

ウォーキング通信

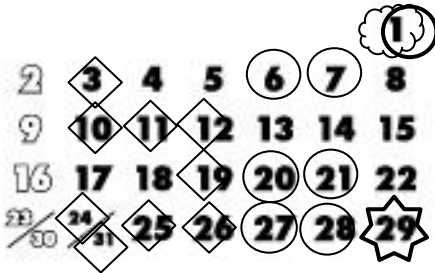
No.56

2015年8月上旬発行

要申込

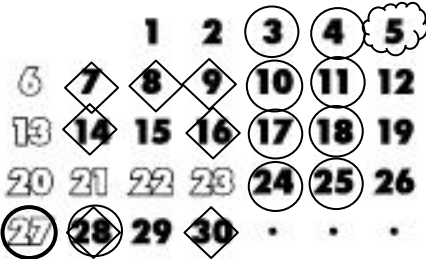
2015年 8月 August 葉月

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



2015年 9月 September 長月

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



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	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
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3階講義室	○
9/27	9時半～	「南泉州なすびんウォーク2015」に参加 (日) 集合：岸和田城二の丸広場 泉佐野駅までの約14km	○

関西医療大学

「健康教室」開催

9/10(木) 17(木)

14時～14時40分
ひまわりドームにて
9月は「脳トレ体操」です。
健康お悩み相談コーナーも
合わせて開催されます。



8/29 (土) ノルディック・ウォークセミナー開催

体の歪み等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。

会員の皆様には10時から特別プログラム開催

タチリュウプログラムと自立体力検定を実施します♪

★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
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-

stn@sasaka.com

