



ノルディック

# ウォーキング通信

No.57

2015年8月下旬発行

要申込



2015年 9月 September 長月

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 10月 October 神無月

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	31

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。

### ★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（祝休み）	/	
2,4	14時～16	岸和田市土生町会館ウォーク	/	
毎月水	13時半～15	岸和田市土生中島池ウォーク（第1水休み）	○	
毎月木	13～14時	熊取町ひまわりドーム ミニウォーク	/	
1	4	14時～	浜寺公園ウォーク（噴水前）	○
毎月金	9時～10時半	岸和田市春木弥栄神社ウォークお休み	/	
毎月金	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
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	○
10/	10時～	「ただいま企画検討中♪」 （日）集合： 浜寺で計画中	○

## 秋の歩こう会 11/21（土）くまとい1DAYウォーク



日本市民スポーツ連盟・全日本ノルディック・ウォーク連盟の  
10kmの公認コースで開園初日の「永楽ゆめの森公園」へ

オープニングイベントを楽しみに行きましょう。  
会員限定5kmコースあります。（参加費500円）



### ★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

