



ノルディック

ウォーキング通信

No.58

2015年10月上旬発行 要申込

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

2015年11月 November 霜月

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

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	/
1★木 4★金	14時持~	浜寺公園ウォーク (噴水前)	○
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 無料駐車場あり	/
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

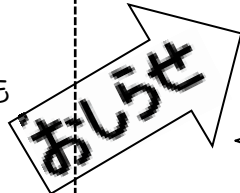
月日	時間・集合場所	「内容」	申込
11/8	10時~	「阪南ウォーク」 (日) 集合：JR和泉鳥取駅 (JR熊取駅9:28発紀州路快速目安)	○
11/21	10時~	「くまとり1DAYウォーク」 (土) 集合：タチリュウコンディショニングジム	○

関西医療大学

「健康教室」開催

10/1(木)15(木)

14時10分~14時40分
ひまわりドームにて
10月は「気功」です。
健康お悩み相談コーナーも
合わせて開催されます。



秋の歩こう会 11/21 (土) くまとり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公認コースで開園初日の「永楽ゆめの森公園」へ

参加費500円 熊取町スポーツ振興Gにて受付中

★ ★会員の皆さんは事務局にお申し込みください。



1/16(土)スイーツウォークがやってくる♪

チケットは11/21ゆめの森公園にて先行販売

★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

