



ノルディック

ウォーキング通信

No.59

2015年11月上旬発行

要申込

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

2015年 12月 December 師走

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 (祝日)	/
2,4,6	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★	4★ 14時~	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	○
12(12)	10時~	「岸和田城下町ウォーク」 (土) 集合：岸和田城二ノ丸庭園	○

関西医療大学

「健康教室」開催

11/5(木) 19(木)

14時10分~14時40分
ひまわりドームにて11月は「おなかぽっこり改善」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

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12/6農業祭にて先行販売

★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

