



ウォーキング通信

No.60

2015年12月上旬発行

要申込



2015年 12月 December 師走

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
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	.	.

2016年 1月 January 睦月

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)	/
第2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	/
第1金	13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
12/12 (土)	10時~	「岸和田城下町ウォーク」 約3km 集合：岸和田城二ノ丸広場	○
1/16 (土)	9時~	cobiri 「新春 スィーツウォーク」 約7km 集合：熊取町煉瓦館内だんじり前 13時半~ 約9km 集合：熊取町ひまわりドーム内 (一日参加は煉瓦館からドームへ車移動します。)	○

IVVに引き続きNW連盟の公認コースもスタートしました イヤーラウンドコースを歩いてみよう♪

タチリュウコンディショニングジム 10~16時の間でウォーキング申請を受付中
スタンプカード(200円)をつかって記念ピンバッジを集めよう♪

★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。

1/16(土)スィーツウォーク 今年も32店舗♪

チケットは12/6農業祭や駅下にぎわい館等にて販売中。
★会員の皆さんは必要部数を事務局にお申し込みください。
今年もプレミアム♪1冊2200円。3000円分のお買い物ができます。
1/15~17がイベント開催期間。その後の1週間は金券としても使えます。

★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
または 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

