



ノルディック

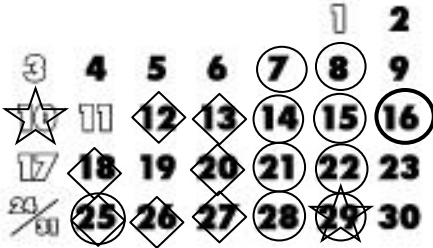
ウォーキング通信

No.61

2016年1月上旬発行 要申込

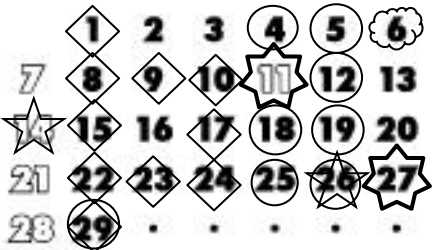
2016年 1月 January 睦月

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



2016年 2月 February 如月

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



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
記念ピンバッジを手にいれよう♪



★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。

☆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。

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2日 第4金	12時半～	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
1/16	(土) 9時～約7km 集合：熊取町煉瓦館内だんじり前 途中参加は10時過ぎにくまどり駅下にぎわい館へ集合ください 13時半～約9km 集合：熊取町ひまわりドーム内	cobiri「新春 スイーツウォーク」 ★一日参加は煉瓦館からドームへ車移動します。	○
2/11	(祝) 10～12時 関西医療大学内体育館集合	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室(先着20名)	○
2/27	(土) 10時半～12時 大体内陸上競技場そばテント集合	大阪体育大学スポーツキャンプ同時開催教室(先着20名)	○

☀ 一般受付に伴い、会員の方もお申し込みが必要となります。

会員限定

☆ウォーキンググッズ販売開始☆

★会員の皆さんへ
ポールやソックス、グローブ等の小物を
定価の2割引きにて注文をお受けしています。



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