



ノルディック

ウォーキング通信

No.63

2016年3月上旬発行

要申込



2016年 3月 March 弥生

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	.	.



南大阪ウォーク大会 (4月16・17日) 受付開始♪

春の泉州路をさわやかにノルディック・ウォーキング!
皆様からのお申し込みをお待ちしています。

参加費1500円 (おひとり) レンタルポールあります。

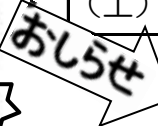
(パソレット設置) 熊取駅下にぎわい館、ひまわりドーム、岸和田女性センター、等

月日	定例ウォーク 時間・集合場所	申込
3/6	いこらもーる体験会 (日) 14時~15時 いこらもーる泉佐野フリーマーケット内	○
3/13	蜻蛉池公園 (日) 10~12時 愛彩ランド下駐車場集合	○
4/2	総会+七山ウォーク (土) 9時~ 煉瓦館講義室A	○

2016年 4月 April 卯月

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



4月から熊取駅周辺ウォークがリニューアル♪
月末月曜日に開催しております駅周辺ウォークがタチリュウコンディ
ショニングジム様のご協力で月2回の開催に生まれ変わります♪
第1第3火曜日の15時からウォーキングをすることになりました。

駐車スペースあり 着替え可能!

初心者体験ウォークも受け付けます。

イヤラウンドコースへの捺印(100円)も可能です!!

☆ウォーキング携行品☆ ポール♪

名札 帽子 タオル 飲み物 保険証

履き慣れた靴 雨具 その他必要なもの

★4/24(日)中之島公園にて連盟のウォーキングフェスタを開催!

月日	時間	常設ウォーク	集合場所	駐車場	距離	申込
毎月	10時半~12	中央公園ウォーク(祝休み)	岸和田市女性センター内	有	自由	/
第2火	14時~16	土生町ウォーク	岸和田市土生町会館駐車場	有	2km	/
毎水	13時半~15	中島池ウォーク(第1水休み)	岸和田市土生中島池防災公園	なし	3km	/
毎木	13~14時	ミニウォーク	熊取町ひまわりドーム館内	無料	(3km)	/
第2日 第4金	12時半	浜寺ウォーク	浜寺公園噴水前	有料	自由	○
毎金	9時~10時半	弥栄神社ウォークお休み	岸和田市春木弥栄神社	有	3km	/
毎金	15時~	自由が丘ウォーク	熊取町自由が丘運動公園トイレ前	有	5km	/
最終月	15時半~17	熊取駅周辺ウォーク	JR熊取駅エントランス	有料	3km	○
第1土	10時半~12	元気広場(小学生)	熊取町ひまわりドーム館内	無料		注

★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

