ノルディック ウォーキング通信 No.64

2016年４月下旬発

要申込

定期ウォーク開催日

～熊取町エリア～
●毎木　13時～14時 雨天時も開催
ひまわりドーム（無料駐車場有）
●毎金　15時～１６時半
自由が丘運動公園（無料駐車場有）
●第１・３火　15時～16時半
タチリュウコンディショニングジム
（店舗駐車場奥スペース利用可）
●第1土　10時半～12時
小学生対象元気広場 ひまわりドーム

～岸和田市エリア～
●毎月　10時半～12時前
中央公園女性センター（無料駐車場有）
●毎水（第１休み）　13時半～15時
土生中島池防災公園（駐車場なし）
●第２・４火　14時～15時半
土生町会館（施設駐車場利用可）
〇毎金 9時～春木弥栄神社(お休み中)

～堺市エリア～
●第1日・第４金　12時半～15時
浜寺公園噴水前（有料駐車場有）

☆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

★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。

★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人程のグループまで対応いたします。
事務局までご相談ください。

南大阪ウォーク大会へようこそ♪

本日はご参加いただきありがとうございます。
春の泉州路をのんびりご堪能いただきたくご自身のペースで
ノルディック・ウォーキングをお楽しみください。

月日	定例ウォーク　時間・集合場所	申込
4/24（日）	**大阪府ノルディック・ウォークフェスタ** 9時半中之島公園スタート　事前申し込み1500円	○
5/（　）	**カヌー&ウォーク** ９時～　淡輪 海洋センター　只今調整中♪	○
5/22（日）	**京都鴨川河川敷と嵐山竹林の道ウォーク** ～先着40名受付中～	○
6/5（日）	**淀川ウォーク** 9：09JR熊取駅発関空快速乗車　15：30現地解散	○

おしらせ

5月22日（日）京都へいこう♪

鴨川河川敷と嵐山をウォーキング！　只今申込受付中。
東岸和田8時と熊取8時半にバス出発
昼食は、「よ志のや」にて会席をご堪能ください。
この日のウォーキング距離は合計８ｋｍ程になります。
清々しい五月の京都で心も身体もリフレッシュしましょう。
参加費　７１００円　バス代、昼食費、保険込

5月15日（日）　6月19日（日）

関西医療大学 ノルディック・ウォーク教室 開催
身体に過度な負担をかけるのではなく
適度な運動量で身体に優しいウォーキングを体感！
参加料　おひとり500円（レンタルポール 保険込）
5/９(月)受け付けを開始します。

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