



ノルディック

# ウォーキング通信

No.65

2016年5月上旬

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)
- 毎(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)
- 毎(金) 9時～春木弥栄神社(お休み中)

### ～堺エリア～

- 第2(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、おひとり様から  
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。

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-

osaka.com



月日	定例ウォーク 時間・集合場所	申込
5/15	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 (日) 10時～ 関西医療大学体育館前集合人工芝グラウンド	○
5/22	京都鴨川河川敷と嵐山竹林の道ウォーク 約8km (日) ～先着40名受付中～	○
5/28	カヌー&ウォーク カヌー体験費620円 (土) 10時～ 淡輪 海洋センター 海風館ランチ950円	○
6/5	淀川ウォーク 約6km(4km弱可) 弁当持参 (日) 10時 JR大阪駅改札南口 前集合 9:09JR熊取駅発関空快速乗車 15:30現地解散	○
6/19	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 (日) 19時～ 関西医療大学人工芝グラウンド夜間照明あり	○



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! 残席あとわずかです。

東岸和田8時と熊取8時半にバス出発

昼食は、「よ志のや」にて京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7km程になります。

(嵐山では観光のみも可能です。)

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) 10時～ 6月19日(日) ナイトウォーク

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。

2016年 5月 May 傘月

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	31	.	.	.	.

2016年 6月 June 水無月

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	.	.