



ノルディック

ウォーキング通信

No.69 2016年8月

要申込

常設ウォーク開催日

～熊取町エリア～

●毎(月) 9時50分～11時

役場(無料駐車場有) 巡回バス9:48着利用可

●毎(火) 16時～17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)●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) 16時～17時半

自由が丘運動公園(無料駐車場有)

●第1(土) 10時半～12時

小学生対象元気広場 ひまわりドーム

～泉佐野エリア～

●いこらも～る泉佐野 11～12時

～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～

第2・4(火) 14時～

岸和田市立流木墓地公園(駐車場有)

○毎(金) 9時～春木弥栄神社(お休み中)

～堺エリア～

●第1(日)・第4(金) 14時～16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!

★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-southosaka.com

http://www.nw-southosaka.com



月日	定例ウォーク 時間・集合場所	申込
8/27 (土)	ノルディック・ウォークセミナー 13時30分 熊取町ひまわりドーム3階(定員80名)	○
8/28 (日)	浜寺公園へ行こう 10時 浜寺公園噴水前集合	○
9/18 (日)	万博公園へウォーキングに行こう 詳細決定後発表します	○
10/30 (日)	1DAYウォーク (熊取町総体、I V V認定コースを歩こう) 8時45分 タチリュウコンディショニングジム	○

★予定を変更する場合があります。参加の場合は下記事務局まで確認願います。



ノルディック・ウォークセミナー開催

8月27日(土) 13時半からひまわりドームにて開催。
今年タチリュウコンディショニングジムの皆さんに
姿勢のお話をお願いしています。日頃ジムで直接指導を
されているコーチの皆さんから具体的なお話を聞ける
チャンス到来です。

第一部「かっこいい、美しい姿勢から始まる健康ライフ」
タチリュウコンディショニングジムコンディショニングコーチ
平田忠信氏 船戸淳矢氏

第二部 注目のエクササイズ「ノルディック・ウォーク」
全日本ノルディック・ウォーク連盟WLM田中豊一氏
無料体験会も実施します。



1DAYウォーク開催決定!

10月30日(日) 熊取町総合体育大会の1種目として
ウォーキングイベントを開催することになりました。

10kmと5kmの2コースをご用意しています。

熊取町体育協会のメンバーとしての初開催です。

NW南大阪支部会員の受付を8月1日より開始いたします。

2016年 8月 August 葉月

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 9月 September 長月

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 .