



ノルディック

# ウォーキング通信

No.69

2016年9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(祝日休み)  
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(祝日休み)  
中央公園女性センター(無料駐車場有)

●毎(水) (第1休み) 第2・4(火)  
13時半～15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2(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 |
|--------------|---|----|
| 9/18<br>(日)  | 万博公園へウォーキングに行こう<br>中止<br>詳細決定後発表します                       | ○  |
| 10/30<br>(日) | 1DAYウォーク (熊取町総体、I V V認定コースを歩こう)<br>8時45分 タチリュウコンディショニングジム | ○  |
| 11/27<br>(日) | まほろばウォーク<br>熊取町体育協会主催「秋の歩こう会」                             | ○  |

★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。



### 1 DAY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!  
ノルディック・ウォーク経験者の方、これから始める方、  
ご希望の方にはウォーキング指導もあります。  
メディカルチェックもして秋の熊取路を歩きましょう♪  
詳細は「広報くまとり」同時配布種目案内をご覧ください。



### 秋の歩こう会

### まほろばツーデーウォーク

11月27日(日)奈良橿原神宮スタートの  
ウォーキングイベントに熊取町公民館からバスで行きます。  
帰路の途中で紅葉の談山神社(案)に立ち寄り  
思う存分秋真っ盛りの奈良を楽しみたいと思います。  
お申し込みは、

NW会員の方は支部へ

一般の方は広報くまとり発表後体育協会へお願いします。

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 | ・  |  |  |  |

2016年 10月 October 神無月

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 |  |  |  |