



ノルディック

ウォーキング通信

No.70 2016年10月

要申込

常設ウォーク開催日 祝日はお休み

～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) 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)

●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)

10/21(金)はお休みいただきます。

●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～

●毎(金) 10時半～12時

いこらも～る泉佐野 1階催事場そば

～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) 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(無料駐車場有)

○毎(金) 9時～春木弥栄神社(お休み中)

～堺エリア～

●第2(日)・第4(金) 12時半～15時

浜寺公園噴水前(有料駐車場有)

月日	定例ウォーク 時間・集合場所	申込
10/30 (日)	くまとり1DAYウォーク 熊取町総合体育体会、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	○
11/6 (日)	高石泉大津健幸ウォーク 約4km 南海本線高石駅東口 10時集合	○
11/27 (日)	まほろば2Dayウォークと談山神社 熊取町体育協会主催「秋の歩こう会」 熊取町公民館駐車場前7時30分出発	○

★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ご確認ください。



1 DAY ウォーク開催♪

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9月末日までは支部へ

一般の方は、熊取町体育協会へお願いします。

参加費ひとり4700円(バス代・大会参加費込み)

★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
おひとりから50人程のグループに対応致します。
他、健康教室や地域イベントの開催等も
下記事務局までお気軽にご相談ください。

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



2016年 10 月 October 神無月							2016年 11 月 November 霜月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	.	.	.