



ノルディック

# ウォーキング通信

No.72 2016年12月

要申込



## 常設ウォーク開催日 祝日=休み

### ～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) 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)

●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

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)

●第1・3(金) 10時～

春木弥栄神社(無料駐車場有)

### ～堺エリア～

●第2(日)・第4(金) 10時半～12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
12/17	寺内町ウォーク (土) 近鉄阿部野駅 9時集合	○
1/29	cobiriスイーツウォーク (日) 煉瓦館午前9時(7km)出発 駅下にぎわい館11時すぎ(3km)出発 ひまわりドーム13時半(10km)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確認願います

## 年末年始のウォーキングお休みについて

常設ウォークでお休みの日がありますのでご注意ください。

正月三が日は全ての会場がお休みをいただきます。

- いこらも～る 12/23, 30, 1/6
- 役場ウォーク 12/26, 1/2, 9
- タチリュウコンディショニングジム 12/20, 27, 1/3, 10
- ミニウォーク 12/22, 29, 1/5
- 自由が丘ウォーク 12/23, 30, 1/6
- 土生町会館ウォーク 12/27
- 土生中島池ウォーク 12/28
- 浜寺公園ウォーク 12/23



## 1月29日(日) cobiriスイーツウォーク

前売り券を12月4日(日) 農業祭にて販売

熊取にぎわい観光協会cobiriの日のイベントに合わせて

恒例になりましたスイーツウォークを開催します。

一気集中型は熊取駅周辺の午前中コース

スイーツ量に見合ったウォーキングを目指す午後コース

全部巡って甘いもん匠となって歩破(?)する1日コース

…cobiriチケットを手に入れて甘い誘惑に浸りましょう♪

## ★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

午前中ウォークは、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中止します。

## ★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人程のグループに対応致します。  
他、健康教室や地域イベントの開催等も  
指導員の派遣を承ります。お気軽に  
南大阪支部事務局までご相談ください。

2016年 12月 December 師走							2017年 1月 January 睦月						
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	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	.	.	.	.

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

(折り返しお電話いたします。)

Email info@nw-southosaka.com

http://www.nw-southosaka.com

