



ノルディック

# ウォーキング通信

No.73 2017年1月

要申込



## 常設ウォーク開催日 祝日=休み

※年末年始お休みをいただきます。

### ～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～

●毎(金) 10時半～12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

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。

その他、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。

月日	定例ウォーク 時間・集合場所	申込
1/29 (日)	cobiriスイーツウォーク 煉瓦館午前9時(7km)出発 駅下にぎわい館11時(3km)出発 ひまわりドーム13時半(10km)集合	○
2/11 (土祝)	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 関西医療大学体育館 10時開始	○
2/19 (日)	岸和田城下町ウォーク 岸和田城二ノ丸庭園 10時集合	○
2/25 (土)	大阪体育大学ノルディック・ウォーク体験会 大阪体育大学プール横 10時集合	○

★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



## cobiriスイーツウォークについて

1月29日(日) 開催

チケットは手に入れていただけただけでしょうか?

まだの方は事務局までお問合せください。

みんなで一日甘い誘惑に浸りましょう♪

## ノルディック・ウォーク教室を関西医療大学で 大阪体育大学で体験会を開催します

自分の歩き方、大丈夫かな。

ポールを買ってみたいけどこんな使い方でもいいのかな。

とにかく一度やってみたかったの!

皆さん、この機会に是非お試しください。

2017年 1月 January 睦月							2017年 2月 February 如月						
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	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	.	.	.	.	26	27	28	.	.	.	.

タチリュウ

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)



Email info@nw-southosaka.com