



ノルディック

ウォーキング通信

No.74

2017年2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～

●毎(金) 10時～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
2/11	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 (土祝) 関西医療大学体育館 10時開始	○
2/19	岸和田城下町ウォーク (日) 岸和田城二ノ丸庭園 10時集合	○
2/25	大阪体育大学ノルディック・ウォーク体験会 (土) 大阪体育大学プール横 10時集合	○
3/ 未定	くまとり散策まち歩き	○

★予定を変更する場合があります。参加の方は下記事務局まで確認願います。



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。



【羽ばたく酉年にノルディック・ウォークで健康維持】
今期各地区での常設毎週開催ウォークが充実しました。
ひとりではなかなか歩けないと不安な方や
スポーツの合間に歩くことを習慣化したい方にもお勧め。
会員の方の中には
地域を超えて参加される方が増えてきています。
★一緒にポールを持つことから始めませんか★

★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。

2017年 2月 February 如月

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

2017年 3月 March 弥生

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	.	.

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

