



ノルディック

ウォーキング通信

No.77 2017年 4月末



常設ウォーク 祝日:休み 体験費500円
下記は集合場所を掲載しています。

～熊取エリア～

- 毎(月) 9時50分～11時半
役場(無料駐車場有) 巡回バス9:48着利用可
- 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
ニュータウン中央公園(無料駐車場有)
タチリュウコンディショニングジム 経由
- 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

～岸和田エリア～

- 毎(月) 10時半～12時前
女性センター(無料駐車場有)
- 毎(水) (第1休み) 14時～15時半
土生町会館(無料駐車場有)
- 第1・3(金) 10時～11時半
春木弥栄神社(無料駐車場有)

～堺・高石エリア～

- 毎(月) 10時～12時
南海本線高石駅東口(駐車場なし)
- 毎(金) 10時～12時
浜寺公園噴水前(有料駐車場有)

～和歌山エリア～

- 月1(火) 13時～15時
和歌山市内(駐車場有) 要申し込み
(有)河西メディカルサービス 担当:下垣内
TEL: 073-453-7454(代)

★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。



大阪ノルディック・ウォークフェスタ2017 開催
大阪中之島を主会場に

全日本ノルディックウォーク連盟が贈るイベントです。

熊取⇒東岸和田⇒中之島と 観光バスで楽々送迎

中之島公園から大川沿い、大阪城を歩きます。

(参加費 3,000円 フェスタイベント参加費1500円バス代込)



関西医療大学 ノルディック・ウォーク教室
～全2回～煉瓦館にて開催します

関西医療大学とコラボ企画、寺岡祐助先生のミニ健康講座あり。

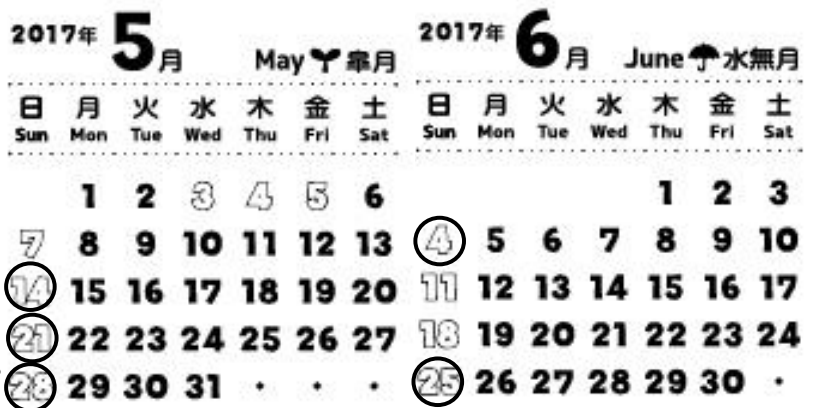
ノルディック・ウォークのスキルアップも目標に

健康に良い教室を煉瓦館にて受講いただけます♪

参加費 500円(レンタルポール無料)

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
5/14	ビーチノルディック プレイイベント (日) せんなん里海公園 10時開始	○
5/21	大阪ノルディック・ウォークフェスタ2017 (日) 大阪中之島 熊取と岸和田から観光バスで行きます。	○
5/28	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 (日) 煉瓦館 10時開始 ～第一日目～	○
6/4	バス企画 和歌山椿山ダム 愛徳荘でご昼食 (日) 岸和田8:30 熊取9:00出発 17時半帰着予定	○
6/25	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 (日) 煉瓦館 10時開始 ～第二日目～	○

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。



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

