



ノルディック

# ウォーキング通信

No.78 2017年6月



**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。



関西医療大学 ノルディック・ウォーク教室  
～全2回～煉瓦館にて開催しています

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)



全日本ノルディックウォーク連盟  
公認指導員養成講習会を開催します。  
熊取町煉瓦館にて

6月17日(土) 18日(日)の二日間です。  
下記事務局までお問い合わせください。

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
5/28 (日)	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 煉瓦館 10時開始 ～第一日目～	○
6/4 (日)	バス企画 和歌山椿山ダム 愛徳荘でご昼食 岸和田8:00 8:30 熊取9:00出発 17時半帰着予定	○
6/25 (日)	関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 煉瓦館 10時開始 ～第二日目～	○
8/26 (土)	ノルディック・ウォークセミナー 煉瓦館 13時30分～16時	○
9/2 (土)	ノルディック・ウォーク教室～実践～ (詳細決定次第発表いたします)	○

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。

2017年 6月 June 水無月

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	29	30	・		

2017年 7月 July 文月

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	29		

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

