



ノルディック

ウォーキング通信

No.79 2017年7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★

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。(費用はお問い合わせください)
お気軽に南大阪支部事務局までご相談ください。

●脱水状態と熱中症

成人で体重あたりの体液の割合が60%とされています。
その体液が3～5%でも失われると軽度の脱水状態となります。
のどが渇く前に水分と適度な塩分を摂取することを心掛け、
日よけ等暑さへの対策も万全に、無理せずお出掛けしましょう。



ノルディック・ウォークセミナー 8月26日(土)

関西医療大学 相澤慎太先生の講演
ノルディック・ウォークの講話と実技を合わせて
さらなる健康を目指し、煉瓦館にて開催します。
参加費 無料 ★申し込み受付中



熊取町総合体育大会

体育大会プログラム8月広報で間もなく発表。
今年も熊取町ノルディック・ウォーク連盟から
1DAYウォークのご案内をいたしております。
皆様のご参加をお待ちしています。

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
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・ウォークセミナー ～実践～ 煉瓦館 10時～12時	○

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 7月 July ☆文月							2017年 8月 August 葉月						
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
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	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

