



ノルディック

ウォーキング通信

No.82 2017年10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) 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)

●毎(金) 15時～16時半

ニュータウン中央公園(無料駐車場)

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)

●毎(水) (第1休み) 14時～15時半

土生町会館(無料駐車場)

●第1・3(金) 10時～11時半

春木弥栄神社(無料駐車場) 9/15お休み

～堺・高石エリア～

●毎(月) 9時～10時半

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)

～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。



熊取町総合体育大会 ノルディック・ウォークの部 1DAYウォーク

10月29日(日) 9時スタート
距離:

10km永楽ゆめの森公園へ
5kmまれくす堂へ

参加費無料。駐車場完備。

参加賞・ルートマップ・完歩証

・飲料をご用意しています!

秋の熊取路を

ご自身のペースで歩きましょう。

お申込みは

090-6378-9622

までお電話ください。

| 月日 | 定例ウォーク等 時間・集合場所 | 申込 |
|--------------|-------------------------------------|----|
| 10/29 (日) | 1DAYウォーク タチリュウコンディショニングジム 9時 | |
| 11/23 (日) | 熊取町ひまわりドーム21周年イベント ひまわりドーム 無料体験会 | |

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10月 October 神無月

2017年11月 November 霜月

| 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 | 29 | 30 | . | . |

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

