



ノルディック

# ウォーキング通信

No.83

2017年 11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) 10時～11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) 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。



### 熊取町総合体育館 ひまわりドーム21周年イベント

11月23日(木祝) 午後スタート  
無料体験会をひまわりドーム館内で実施します。  
さわってみるチャンスがなかなかなかった方  
自己流で大丈夫かなと思っておられる方  
是非、この機会にノルディック・ウォークで  
あなたに合った健康寿命ののびし方を手に入れましょう。



### くまとりにぎわい観光協会主催スイーツの祭典 COBIRI 熊取町内をぐるーっと歩いて参加店舗を巡ります。

1月27日(土) 9時から 煉瓦館スタート  
11時半から 熊取駅下にぎわい館スタート  
13時半から ひまわりドームスタート  
午前中の距離は3km+3km。午後は8km。  
チケット割引特売は12/3農業祭から始まります♪

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
11/23	熊取町ひまわりドーム21周年イベント (祝) ひまわりドーム 無料体験会	
1/27	COBIRIスイーツウォーク (土) 午前・駅下・午後	○

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 11月 November 霜月

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 12月 December 師走

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		

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

