



# ウォーキング通信

No.89

2018年 4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) 祝日開催

## ～堺・高石エリア～

- 毎(月) 10時～11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)

月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
4/14-15 (土日)	南大阪ウォーク大会 複数コースあり 熊取町ひまわりドーム午前9時45分スタート	○
4/14 (土)	南大阪支部総会 出欠のご連絡をお願いします。 午後2時 ひまわりドーム3F会議室	
4/21 (土)	海風館ウォーク 5km 午前10時 岬公園まで歩こう♪	○
5/12 (土)	海風館ウォーク 10km 午前10時 長松海岸をめざそう♪	○

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。



- 大阪フェスタ 5月20日(日) 9:45～  
中之島から大川沿いを大阪城公園天守閣まで  
ノルディック・ウォークで歩きましょう。  
事前申し込み1500円(当日2000円)  
10km、6km、のコースがあります。  
体験希望の方には指導付きウォークもあります。



## ★イベント・定例ウォーク★

中止・実施の判断は決定次第  
メール等でお知らせしますので  
参加申し込みをお願いします。

## ★ウォーキング携行品★

ポール 名札 帽子 タオル 飲み物 雨具  
保険証 履き慣れた靴 その他必要なもの

## ★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。  
(指導料おひとりにつき500円、  
指導員派遣費は場合により異なります、  
交通費は概ね実費でお願いしています。)  
お気軽に南大阪支部事務局まで  
ご相談ください。

2018年 4月 April ☆卯月

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	.	.	.	.

2018年 5月 May ♀ 辰月

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	31	.	.

## ★常設ウォーク中止の判断基準

午前中の常設ウォークは、  
当日朝7時前NHK天気予報の和歌山北部地域に  
降水確率70%以上 または  
何らかの警報が出ている場合ウォーキングを中止します。  
(※の会場以外は中止・実施の連絡を致しません。)

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

