



ノルディック

ウォーキング通信

No.95 2018年10月



常設ウォークの集合場所。祝日/休み

～熊取エリア～

●毎(月) 9時50分～11時半

熊取町役場前 (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
ひまわりドーム内 (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)

★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。)

●ノルディック・ウォークスペシャル2デー

①10/31(水) 9:15～

②11/1(木) 10:00～

ひまわりドームアリーナにて**無料体験イベント**を開催します。

スポーツ教室とのコラボイベントですので、

「元気で長生き」「楽ラク!健康づくり」への体験参加も可能。

(参加費500円) 申し込み: 10/10(水)～ドーム受付窓口

●11/18(日)ドームイベントでもお手軽無料体験会します!

イベント・定例ウォーク

中止等をメールで連絡しますので
参加申し込みをお願いします。

全てのウォークで
体験受付中。
体験費 500円
レンタルポール
無料でご用意します。
(要予約)



月日	定例ウォーク等 時間・集合場所	申込
10/21 (日)	ビーチノルディック・ウォーク大阪大会 午前9時 せんなん里海公園 ※詳しくは裏面を	○
10/28 (日)	永楽ゆめの森公園にて 体験会 10時～ 詳しくは10月広報をご覧ください。	○ 30人
11/23 (祝)	スイーツウォーク 午前10時 JR熊取駅改札口横集合	○

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。

★ウォーキング携行品★

ポール 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 (会員名札持参で支部のどこの会場もウォーキングOK)

★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。
(指導員派遣費用等は、場合により異なりますので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。

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

