



常設ウォーク 集合場所。祝日/休み ★健康を願う ウォーキング習慣のために

～熊取エリア～

●毎(月) 10時10分～12時
熊取町役場前 (無料駐車場有)
巡回バス10:06着利用可

●毎(木) 13時半～14時半

ひまわりドーム内 (無料駐車場有)
雨天時もドーム内ランニングコースで開催します。

～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～11時半
岸和田中央公園 (有料駐車場あり)

●毎(水) 14時～15時

オークワ真上店

～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 (有料駐車場あり)

～和歌山エリア～

●第4(火) 13時～15時
和歌山市内 (駐車場あり) 要申し込み
おひとり800円(レンタルポール付)
(有)河西メディカルサービス 担当: 廣谷
TEL: 073-453-7454(代)

ウォーキング等
お問い合わせ
お申し込みはこちらまで

～すべての人にノルディック・ウォークを～
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

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)

予定を変更する場合があります。
体験や参加のお申し込みは
下記事務局まで。
メールか電話で
ご希望の日程を
連絡をお願いします。

★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。
(指導員派遣費用等は、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。

★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)

★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。

イベント・定例ウォーク

ノルディック・ウォークセミナー いこらも～る泉佐野

8月22(土) イベント広場

★恒例の身体に関わるセミナー!
今年も開催します。



南大阪支部スポンサーの皆さまです。

(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認ポールメーカー

MEZAKE (株)キザキ HATCHI 羽立工業(株)
SHINANO (株)シナノ Iseki SWIXスポーツジャパン(株)
NO Pole Walker (株)リーフル かんぽ生命保険株式会社
ダンロップスポーツ(株)



ノルディック・ウォークの
「ウォーク」



