



ノルディック

# ウォーキング通信

No.119  
ビーチ大会



**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時半  
真上町オークワ八田店

## ～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)

## ～泉北エリア～

●第3(土) 10時～12時  
泉北高速泉が丘駅いずみがおか広場  
ハローワーク前

## ～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)

## ★ウォーキング携行品★

ボール 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

## ★常設ウォーク中止の判断基準

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。

全ての常設ウォークで  
体験受付中。  
体験費 500円  
レンタルポール無料  
(要予約)  
あなたに合ったポール  
を探すことから始めて  
みましょう。

予定を変更する場合  
があります。  
体験や参加の申し込み  
は下記事務局まで  
メールか電話で  
希望日程の連絡を  
お願いします。

★会員名札持参でどの常設会場もウォーキングできます。

## ★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。

～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



## イベント・定例ウォーク

### ●関西医療大学コラボ ノルディック・ウォーク教室

6月5日(日) 9時30分～  
熊取町煉瓦館

駐車場あり

歩行の際の筋肉や関節の動きを  
詳しく分かりやすく説明!

それを意識して  
歩行することで  
更に良い効果が  
得られます♪  
(詳しくは裏面へ)



## 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

(株)キザキ	羽立工業(株)
(株)シナノ	SWIXスポーツジャパン(株)
(株)リーフル	ダンロッパスポーツ(株)

先千原ロッチマリンズコンディショニングコーチ立花健司プロデュース  
朝日コソコソコンディショニング 熊取店  
●あなたの「なりたい」をかなえるコンディショニングジム  
先千原ロッチマリンズコンディショニングコーチ立花健司プロデュース  
朝日コソコソコンディショニング 熊取店  
●あなたの「なりたい」をかなえるコンディショニングジム  
先千原ロッチマリンズコンディショニングコーチ立花健司プロデュース  
朝日コソコソコンディショニング 熊取店

安全で豊かな未来をつくります。  
NFI 原子燃料工業(株)  
〒590-0481 大阪府泉南郡熊取町朝代西 1-950  
TEL.072-452-3901

いこらも～る泉佐野  
https://www.icora.jp/

南海本線  
井原里駅から徒歩5分  
☎072-469-1147

