



ノルディック

# ウォーキング通信

No.124  
4-5月



**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

### ～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)

### ～熊取エリア～

●毎(木) 10時半～12時  
煉瓦館前歴史公園 (無料駐車場有)

### ～泉佐野エリア

●毎(金) 10時～12時半  
いこらも～る泉佐野 ビジョンめがね前  
※周辺ウォーク10時30分～

### ～泉北エリア～

●第3(土) 10時～12時 (大蓮公園)  
泉北高速泉が丘駅ビッグアイ前広場

### ～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)

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。

### ★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、お問い合わせ願います。)  
お気軽に南大阪支部事務局までご相談ください。

## ビーチ ノルディック・ウォーク大阪

～せんなん里海公園～

2023年 雨天決行

**5月14日(日)** 大阪湾を臨む、せんなん里海公園の砂浜を歩きます!

会場 **せんなん里海公園**  
大阪府立青少年海洋センター横 あずまや

時間 **9:30 開会 10:00 スタート**

2km トライアルコース 公園内遊歩道のんびりと

5km コース 歩き始めながら

10km コース 歩き始めながら 爽やかに

おひとりでも参加 **1,000円**

ファミリー参加割引 **1,500円**  
1家族4名まで

記念ハッシュコースマップ 保険料込み  
手荷物預りあり

レンタルポール **無料**  
※物に限りがございます

お子様用のポールもご用意します。  
※詳しくはお問い合わせ下さい

★会員名札持参で  
どの常設会場もウォーキングできます。

★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。

～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



大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部とその活動を支えてくださる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

- BEZEL (株)キザキ
- HATACHI 羽立工業(株)
- SINANO (株)シナノ
- SWIX スポーツジャパン(株)
- KD Pole Walker (株)リーフル
- ダンロップスポーツ(株)



本家 さみぎや 和歌山 和歌山駅前 TEL. 073-453-2411

Kitchen-Bar 和歌山 和歌山駅前 TEL. 073-453-1234

株情報都市 072-464-3005

坂口クリニック さみぎやクリニック

千代目館 072-453-1024

belangkat スクワット・プランク

くまどり 072-452-9543

メガネワールド 072-452-7786

あなたの「なりたい」をかなえるコンディショニングジム

安全で豊かな未来をつくります。 NFI 原子燃料工業(株) TEL.072-452-3901

いこらも～る泉佐野 https://www.ikora.jp/ 南海本線 井原里駅から徒歩5分 TEL.072-469-1147

