



ノルディック

ウォーキング通信

No.117

2022年 1-3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

～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
泉北高速泉が丘駅泉ヶ丘ひろば
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。

★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。

イベント・定例ウォーク

～冬のノルディック・ウォーク～

●準備と調整

体温調整が難しい冬、
歩きだすと汗をかいてしまいます。
ウォーキング終了後にも
調整ができる服装を選びましょう。
そして、だらだら歩かずに
目標をたてて歩きましょう。
冬場は冷えから怪我をしやすく
なり、準備体操の重要度がUP!
各部位をほぐしてしっかり動かし
からだを整えてから歩きましょう。

★会員名札持参でどの常設会場もウォーキングできます。

～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

ウォーキング等
お問い合わせ
お申し込みは
こちらまで



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 HATACHI 羽立工業(株)
- (株)シナノ SWIXスポーツジャパン(株)
- (株)リーフル ダンロップスポーツ(株)

<p>本家 さめざや</p> <p>TEL: 072-462-9411</p>	<p>株情報都市</p> <p>TEL: 072-464-3005</p>	<p>朝ポカリ</p> <p>TEL: 072-452-9543</p>	<p>梅の心でまこる異業</p> <p>TEL: 0120-530-042</p>
<p>ニチバン</p> <p>TEL: 072-452-3901</p>	<p>EPIC HARIS</p> <p>TEL: 073-447-0001</p>	<p>あなたの「なりたい」をかなえるコンディショニングジム</p> <p>TEL: 072-452-9543</p>	<p>南海本線 井原里駅から 徒歩5分</p> <p>TEL: 072-469-1147</p>

