



社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

大阪

ノルディック・ウォーキング 日程

①中之島公園(毎月第4日曜日※9月からスタート)

スタート時間・・・AM10時

集合場所・・・「川の駅はちけんや」内ウォーキングステーション

参加費・・・1,000円(レクレーション保険代込・レンタルポール無料)



②大阪城公園(毎月第2日曜日)

スタート時間・・・AM10時

集合場所・・・大阪城公園JR森ノ宮駅側入り口

参加費・・・1,000円(レクレーション保険代込・レンタルポール無料)



③久宝寺緑地(毎月第2・4木曜日)

スタート時間・・・AM10時

集合場所・・・久宝寺緑地スポーツハウス

参加費・・・500円(レンタルポール代含む)



④四天王寺(毎週金曜日)

スタート時間・・・PM6時

集合場所・・・上町筋四天王寺東門入口

参加費・・・無料(レンタルポール代500円)



⑤真田山公園(毎週火・金曜日)

スタート時間・・・AM9時

集合場所・・・真田山公園・真田山小学校前

参加費・・・無料(レンタルポール代500円)



講師 内容 用意するもの	全日本ノルディックリハビリテーション推進委員長、協会認定指導員、医療従事者他 準備運動・ポールを使った歩き方指導・体のケア相談 汗拭き用タオル・飲み物・帽子・ポール(ポールを持っていない方貸出します)
--------------------	--

お申し込みは、FAXまたはお電話で

FAX申し込み用紙

FAX番号 06-6779-3445 (24時間受付)

雨天中止

お名前	
住所	
電話番号	
レンタルポール	要・不要



電話番号 06-6776-7565 (平日AM10時-PM18時)

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟・リハビリテーションセンター