

# 第14号 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

## ふれあいニュース 8月号

(2013. 7. 31 発行)

7月に入って暑い日が続きましたが、元気な皆さんが多く参加されました。お陰で？雨天中止がありませんでした。30日に予定しておりました中井町健康つくりコースは木陰がなく10月に変更する予定です。8. 9月と暑さ続きますが、無理をしない、頑張らないで・・・安全で、効果があり、楽しい・・・NWで、よい汗をかきましょう。



基本練習・・・ポールを突く・押す

**8月の講習会 3日(土)・8日(木)・21日(水)・27日(火) 夏時間 9:15 開始**



古墳公園に向かう

新しいメンバーと一緒に7・23



### ♪ お楽しみツアー ♪

毎月 第四火曜日に実施 **10月から**  
二つのグループ(北G・南G)が企画を考えます  
主に戸川公園、および近隣のコースも、お楽しみに

ホームページも見てください

<http://murakami-iyuku.jp/>

秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79-0558)

### ～潮騒の荒磯海岸とソレイユの丘～

**9月23日(祝) 募集中!!**

神奈川健生NWクラブ主催

☆JNWA指導者養成講習会募集中 9月29日

普及に熱意ある人はどうぞ!!

☆ユニフォームご希望の方は早目に 2000円

※雨天は原則中止。各自の判断でお願いします。

**ポールウォーキング講習会 ※夏時間**

**8月6日(火) 20日(火) 9:30から**