

# 第25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

## 2014. 7月号

6月で2周年を迎えました。今年も戸川公園のアジサイ鑑賞する“お楽しみツアー”を実施しました。参加者が42名とクラブ始まって以来の参加者数でした。皆様に支えられた2年間でした。お礼申し上げます。7月からは15分繰り上げて9時15分開始になります。木陰のあるコースを正しいフォームで、しっかり歩き、よい汗をかきましょう。小まめな水分補給と決して無理をしないことを心がけてください。

6・24戸川公園



### 7月のNW講習会

3日(木)・8日(火)・17日(木)

\* 22日(火)・初夏の戸川公園

☆ 8月のNW・・・7日・21日・26日

(お盆は休みます)

懐かしい昨年1周年



6・19出発

### ポールウォーキング講習日

7月 1日(火) 10日(木) 15日(火)

(編集) 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)

### 健康ノルディックウォーキング・ニュース

\* 秦野NWクラブの人は誰でも参加できます

□ 9月21日(日) お台場NWツアー

詳細未定ですが、人気コースのため早目の申し込みを!

□ 9月28日(日) JNWA 指導者養成講習会

自分自身のスキルアップのためにチャレンジ!

申し込み受け付け開始 場所は都筑区(センター南駅)



6・10水無川緑地