

GWはノルディックウォーキングには最高の時期です。

旅行先にポールを持っていき颯爽とNWを楽しむのもよし、新緑が素晴らしい近くの公園も気持ちよいものです。

NWをするときは決して無理をしないこと、小まめな水分補給、歩いた後は牛乳を飲むことを心がけてください。

万歩計を使い、一日8000歩、しっかり歩き20分を目指しましょう

メンバーの一人からシルバー川柳が届きました。



☆ 万歩計 半分以上は 探し物

☆ 目覚ましのベルはまだかと起きて待つ



ポールウォーキング講習会

5月: 10日(火)・19日(木)・24日(木)

22日・29日は南ヶ丘公民館

(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

神奈川健生 NW 情報 (KNWC)

6月5日(日) 真鶴半島を楽しもう!!

募集中!!

片道5.5Km、帰りはバス便あり

5月のNW講習会

12日(木)・17日(火)

26日(木)・*31日(火)

*31日は開成のアジサイと瀬戸屋敷

小田急新松田駅 南口 9:45集合

6月のNW講習会

9日(木)・14日(火)、

23日(木)・*28日(火)

*28日は県立座間谷戸山公園