

謹賀新年

秦野NWクラブも6年たち、会員のなかにも後期高齢者の仲間入りするメンバーが増えてきました。クラブとして昨年救急救命講習会を企画して約30名が心肺蘇生、AEDの使い方など勉強して貴重な経験をしました。JNFAナショナルトレーナーのレッスンを受けた時の言葉です。自然に、楽しく、笑顔でNWを！自分に合ったNWをすれば何歳までも続けることができます。今年も皆様と一緒に元気にNWしましょう！



2017.12. 26

最後のNW

県立戸川公園

丹沢表尾根の二ノ塔、三ノ塔もはっきりと見え 素晴らしい天気にも恵まれました。

1月のNW講習会

今年度より会議室1時間のみ使用

9日(火) → 体育館休館の為テニスコート横
管理事務所前集合(出雲大社へ初詣)

18日(水)・23日(木) → 講習会後新年会

2月のNW講習会

1日(木)・13日(火)・22日(木)

※ 27日(火)・・・小田原フラワーセンター

【今後のお楽しみNWの予定】・・・行き先変更の時あり

3月・・・中井町健康づくりコース

4月・・・洒水の滝と山北の桜

5月・・・厚木つつじヶ丘公園と七沢森林公園

新年会：1月23日(火) 講習会後

甲羅本店：会費 2500円・・・当日支払い
(246号線沿)

☆ 現地集合・・・12時～

☆ 新年会だけの参加も大歓迎！！

神奈川健生NWツアー情報 (KNWC)

☆ 2月11日(日) 曾我梅林 受付中！！
流鏝馬がみられます

☆ 3月4日(日) 逗子・鎌倉

☆ 4月8日(日) 多摩丘陵の桜

☆ 5月13日(日) 隅田川テラス

☆ JNWA指導者養成・更新講習会
3月31日(土) 横浜

(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

ポールウォーキング講習会

1月 11日(木)・16日(火)・25日(木)・30日(火)