



4.24 テニスコート前

5月のNW講習会 ※8日(火)・22日(火)・※30日(水) **定例会+チャレンジデー+加**

※8日(火) **厚木つつじヶ丘公園・新緑の森林公園** 愛甲石田駅発バス9:20(小田急愛甲石田駅9:10集合)

※22日(火) 定例講習会後続いて**講演会(第2武道場 11:15~12:45)**にご参加ください(講演会のみでも可)

※30日(水) ← **31日より変更...** **定例会+チャレンジデーに参加しましょう!** ・ ・ 対戦(岐阜県関市)

6月のNW講習会 7日(木)・※12日(火)・26日(火)

※お楽しみNW 12日 ⇒ 戸川公園あじさいを予定(ピオトピア・大井町に変更?)



4.10 洒水の滝

☆秦野市市民活動サポート事業に選ばれました☆
支援事業名: 【いつまでも自分の足で歩きたい、サルコペニア(筋肉の減少)に気付くことで健康寿命を伸ばす】
支援金を利用して講演会と筋力測定(年3回)を行います

☆講演会: 5月22日(火) 11:15~12:45

場所: 秦野市総合体育館・第2武道場

参加費 ¥300 (お友達もお誘いください)

【姿勢・歩行・バランス】セミナー

講師: 江口典秀氏 (オリンピック選手トレーナー・理学療法士)

☆測定会: 5月22日・30日・ ・ 10月・2月定例会時に実施

室内: 握力・身長・筋肉量 **屋外**: 5m歩行

祝! JNWA 指導者取得 川戸浩二氏

神奈川健生 NW ツアー情報

☆ 5月13日(日) 隅田川テラス (6名参加)

(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