

第10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

(2013. 3. 29 発行)

秦野NWクラブによろこそ!

2, 3月に多くの新しい仲間を迎えました。我がクラブは、姿勢よく歩く、ポールを効率よく使うなど基礎中心の講習会です。NWを通じて健康とコミュニティの場を作っております

(ふれあいニュース10号は38名にお届けします)



3/12定例会26名

4月の講習会 9日(火)・18日(木)

23日(火) 第三会議室9:45~

3.26 ポールを持って歩く
バランスのとれた腕のスイングと自然なウォーキング動作とリズムを確認



ポールウォーキング講習日

4月2日(火)・16日(火)

●3月25日ベーシックコーチセミナーを実施、雨の中10名受講



桜満開(水無川)3/26

●4月4日(木) 花見・戸川公園NW 自由参加・

希望者は9:45 秦野体育館前集合

KNWC (神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ主催)

・3月17日戸川公園NWに17名参加しました(総勢115名)。

(予告) 5月19日(日) 隅田川テラスNW・・・HPに掲載済

4月22日(月) ノルディック・ウォーキング指導者養成講習会を秦野で開催します。(秦野から11名受講)

主催はJNWA、昨年9月にお世話になった伊藤理事が講師です。

☆水分の補給☆・・・これから暑くなります
のどが渇いたと感じる前にこまめに飲水します
スポーツ飲料か、水に少々塩を入れたものが
良いと言われてます

ホームページも見てください

<http://murakami-kyuku.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)