

第6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

(2012. 11. 30)



11.27 素晴らしい晴天に恵まれました

☆ 講習会の参加者 13日 12名 22日 9名 27日 19名 ☆

ホームページがやっと公開されました。☆アドレスは <http://murakami-jyuku.jp/> ☆

12月の講習会 12月11日(火)・20日(木)・25日(火)

9:45分集合・第3会議室 (11日のみ9:30集合)

12月11日 講習会終了後、忘年食事を
催します 会費 2000円
場所：きちじ 0463-89-6020
食事会だけの参加もOKですよ！

ワンポイント

なぜ1日1万歩が目標と言われるのか？

一般的に、摂取 Kcal から消費 Kcal を引くと約 300Kcal
が多いとされている。この余った Kcal が毎日溜まると肥
満に繋がる・・・この 300kcal を消費すればよい
⇒1分間に100歩のペース歩くと約3.3Kcalを消費する
⇒30分3000歩で約100Kcal、60分6000歩で約200Kcal
⇒90分9000歩、歩けば約300Kcal消費

でもNWは20-30%多く消費するので時間も短縮

ポールウォーキング講習会 日程

- ・12月10日(月) 10:15~
- ・12月14日(金) 10:15~
- ・12月20日(木) 13:15~

総合体育館第三会議室集合

大人気！

足の不安がある人が多く参加しています

NWの皆さんサポートいただき感謝します

お勧めNWツアー 年末年始は企画なし

~~~~~  
予告！来年、ご当地で100名のNWツアーを企画

◎3月17日(日) 秦野水無川戸川公園NW (健生クラブ主催)