

第27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

2014. 9月号

大変暑い時期 8月の講習会は参加者が少人数のため、初心に戻り姿勢やウォーキングなど基本的な講習を多く行うことができました。休憩時には“冷たいおやつ”でほっと一息。昨年は4回実施で今年はお盆時期を外して3回としました。来年も暑いなかでも木陰を歩いて良い汗をかきたいと思います。

自分のフォームで！

自分のペースで！

楽しく！

NWしましょう！！



8月26日は気温も27度、暑さも一段落で少し涼しさを感じました。

ポールの色
グローブの色・
とても華やかです

体育館前で

9月のNW講習日

4日(木)・9日(火)・18日(木)

30日(火) …戸川公園に9:30集合

10月のNW・・・9日・14日・23日

28日

*参加予定者は受付台帳に記入をお願いします

ポールウォーキング講習日

9月・・・2日(火)・11日(木)・17日(水)

(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)

健生ノルディックウォーキング・ニュース

* 秦野NWクラブの人は誰でも参加できます

□ **9月21日(日) お台場NWツアー**

☆4日で最終締め切りです☆現在 **15名**申し込み済

☆現地までの最終案内は別途連絡します

□ **9月28日(日) JNWA 指導者養成講習会**

問い合わせ・申し込みは村上まで

□ **11月30日(日) 紅葉の山北町の予定**

□ **2月1日(日) 大磯～二宮(吾妻山)を予定**

JNWA (日本ノルディックウォーキング協会)

11/24(祝) NW フェスティバル

新横浜日産スタジアム (抽選会が楽しみです)