

第28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. 10月号

9月に入ると残暑が忘れたような日々が続きましたので、講習会の参加者がぐっと増えました。横断幕の右上に“未病を治す”ステッカーを貼りました。黒岩知事が、めざせ！健康寿命日本一！を提唱しています。病気にならないように、秦野NWクラブの皆さんはポールを使って全身運動になるNWをしましょう。

【未病を治す】とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康に近づける」ことです。



10月のNW講習日

9日(木)・14日(火)・23日(木)

28日(火) 秦野～渋沢丘陵～渋沢駅

(秦野南口下9:30集合)

11月のNW・・・6日・11日・20日

25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

10月・・・7日(火)・16日(木)・21日(火)

(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)

健康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日お台場NWツアー



快晴に恵まれ、秦野からは17名が参加しました。レインボーブリッジ往復は思い出に残りました。

□ 11月30日(日)紅葉の山北町の予定

□ 2月1日(日)二宮・吾妻山の菜の花を予定

JNWA (日本ノルディックウォーキング協会) 主催

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)