

第35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

2015. 5月号

4月は天候が不順で胃が痛くなる日が多かったです。下旬から暑い日が多くなり、連休も好天に恵まれそうです。

近くの公園やお出かけ先でも是非ポールを持って颯爽と歩いてください。

必ず小まめな水分補給と無理をしないことを心がけてください。

5月の講習会 7日(木)・12日

(火)・21日(木)・26日(火)

*26日は中井・こゆるぎの丘コース(約5Km)

中井運動公園直売所前 10:00 集合 駐車場有、バスは秦野駅南口(9:12)比奈窪行き、中井中学校前下車

6月の講習会 4日、9日、18日、23日

*18日は開成のアジサイとアサヒビール園



戸川公園の藤 4.28

ポールウォーキング講習会

5月14日(木)・19日(火)・28日(木)

6月予定、2日、11日、16日

(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クラブ(KNWC)

- 6月14日(日) 受付中
多摩川・二が瀬用水と妙楽寺のアジサイ
- 9月10日(木)~12日(土) 2泊3日
関西(大阪城・万博記念公園・京都)
簡単な行程表ができました・・・村上まで
宿泊は一流ホテル 旅行費 45,000~

1泊2日でも可能です