

5月23日 弘法山
めんようの里



健康寿命を目指す、3つの心得。厚労省は健康寿命と平均寿命には男性で約9年、女性では約12年の差があると公表しました。東京大学高齢社会総合研究機構では柏市で高齢者約2000名を対象に調査した結果、毎日いきいきと健康的な生活を送っていくのは「**しっかり噛んでしっかり食べる**」「**運動をすること**」「**社会参加をすること**」をバランスよく実践することが大切であることが解りました

6月NW講習会

6日(火)・15日(木)・**※20日(火)戸川公園現地9:30集合**・29日(木)

※6月3日(土)秦野市スポーツディー・・・9:30~11:30 お好きな時間にNW/PWの無料体験にどうぞ!!

7月のNW講習会 4日(火)・13日(木)・**※18日(火)座間谷戸山公園**・27日(木)

神奈川健生NWツアー情報 (KNWC)

- ☆9月17日(土) 指導者養成・更新講習会
- ☆10月1日(日) くりはま花の国
- ☆11月13日(日) 奥多摩

ポールウォーキング講習会

6月・・・8日(木)・13日(火)・22日(木)・27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



5:14 駒沢公園