



秦野NWクラブのHPの表紙の写真を
この写真に4年ぶりに変えました。

これからは夏本番です。NWを楽しく安全に楽しむには、熱中症予防を心がけしなさいといけません。まずは当日の体調チェックをしましょう。そして飲み物は絶対持参してください。NW終了後、できれば牛乳を飲みましょう。【牛乳を飲むと熱中症予防効果があると言われています。肝臓の働きを良くし体内の血液量が増加する。これにより体温の調整機能が向上するからと言われています】

7月NW講習会

4日(火)・13日(木)・**※18日(火) 座間駅 9:15 集合 お楽しみNW (谷戸山公園)**
27日(木)

↓
秦野市街に出かけますので申し込みをお願いします

8月のNW講習会

3日(木)・8日(火)・22日(火)

神奈川健生NWツアー情報 (KNWC)

- ☆9月16日(土) 指導者養成・更新講習会
- ☆10月1日(日) くりはま花の国
募集開始!! チラシできました

ポールウォーキング講習会

7月...6日(木)・11日(火)・20日(木)・25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

秦野NWクラブツアー

紅葉の信州でNWを楽しみましょう!!

- 10月14・15日(1泊2日) ※希望者 16日追加(2泊3日)
- ☆14日・・・飯綱高原NWコース
- ☆15日・・・震仙湖NWハーフマラソン 2017 長野参加
(16日・・・軽井沢でNW&フリータイム)

費用概算：1泊2日(¥42000)・2泊3日は軽井沢宿泊代追加

※参加希望者は宿泊ホテル手配の為 **7月18日までに**

村上にご連絡ください