



8. 22 古墳公園

秦野市消防本部の協力で、秦野NWクラブで「普通救命講習1」を体育館武道室で受講しました。最初に救命処置の流れの説明を受けその都度実技を行いました。119番通報すると救急車は約8分で来る。そう、それまで心肺蘇生（胸骨圧迫30回・人工呼吸2回）を繰り返すことが重要であるとのこと。ポイントは「強く、速く、絶え間なく」行うことで腕が痛くなるほどで汗もいっぱいかきました。馴染みのないAED（自動体外式除細動器）についてはその仕組みを聞き、使用方法を一人ずつ実技行いました。初めて触る機器でしたので大変貴重な経験ができました。

**9月NW講習会** 7日（木）・12日（火）・21日（木）・26日（火）箱根※要申し込み

※26日お楽しみNW・箱根・・・小田原駅東口8:50発バス乗車(各自ワンデーパス¥1700購入)

秦野8:10⇒小田原8:32・秦野8:20⇒小田原8:42・・・バスに間に合うよう各自集合してください

**10月のNW講習会** 5日（木）・10日（火）・19日（木）・24（火）お楽しみNW未定

神奈川健生NWツアー情報（KNWC）

☆☆ 10月1日（日）くりはま花の国  
募集中！！

☆ 11月12日（日）玉川上水

ポールウォーキング講習会

9月・・・5日（火）14日（木）19日（火）28（木）

（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



7. 31

応急手当講習会