



11・14 紅葉の丹沢湖

12月NW講習会 7日(木)・12日(火)・21日(木) ⇒図書館前集合

※26日(火) **今年最後のNWです。戸川公園 現地9:30集合**

1月のNW講習会 9日(火)・18日(木)・23日(火)・

【お知らせ】○ **恒例の新年会は1月23日の講習会終了後に行います。**

○ **1月から会議室の利用は9時集合から1時間のみとなります。**

※ 貴重品は各自で管理、その他の荷物は帰りまで預かります



11・28 体育館前もすっかり紅葉です

神奈川健生 (KNWC) 情報

☆ **2月18日(日) 曾我梅林**
地元ですので参加しましょう

★ **3月4日(日) 返子・鎌倉**
待望の復活

☆ **3月31日(土) JNWA 指導者更新講習**

ポールウォーキング講習会

**12月...5日(火) 14日(木) 19日(火)
28(木)**

気になる数字・・・健康寿命を伸ばしましょう！！
日本の100歳以上(センテリアン) 6万5692人

(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