



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