



11月のNW講習

8日(木)・13日(火)・27日(火) 第二会議室

23日(金・祝) お楽しみNW⇒東田原・実朝祭り (申込み必) 体育館前 9:15 集合

12月のNW講習

6日(木)・11日(火)・※20日(木) お楽しみNW⇒大井松田・ピオトピア (申込み必)

25日(火) 今年最後の講習会

秦野市スポーツデー 12月1日(土) 9:30~11:30 お好きな時間にNW・PWを体験しませんか? (無料)

【死ぬまで歩くには、スクワットだけやればよい】

という本がある(小林弘幸・著)、TVの健康番組でも筋肉を増やそうと筋力トレーニング(スクワット)を勧めている。

今年は私どもクラブで筋肉減少(サルコペニア)の測定をします さあ歌って筋力トレーニングをしましょう!

♪ 貯筋のテーマソングで楽しく貯筋 ♪

(線路は続く~よ~のメロディ)

みんなで伸ばそう 健康寿命
 使えばなくなる お金の貯金
 使って貯めよう 筋肉貯筋
 老後に備えて 貯金と貯筋

歌いながらゆっくり
 スクワットを8回
 しましょう



神奈川健生NWツアー情報

☆ 12月 2日(日) 金沢八景 募集開始!

(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