



3.12 水無川左岸にて、今日は水が流れている

### 3033 運動をご存知ですか？（1）

神奈川県では、県民の皆様が性別、年齢、障害の有無にかかわらず運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために**1日30分、週3回、3か月間** 継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しております⇒**継続すること**で健康の保持・増進やストレスの解消そして新陳代謝を高め若さを保つ等効果がいっぱい

## 4月のNW講習会

前月のお楽しみツアー・三ッ池公園は当日の雨で中止、残念です。☂ “ ☂

4日(木)・◆9日(火)・18日(木)・23日(火)

◆9日：お楽しみツアー（経堂石仏公園～烏山川緑道・豪徳寺～三軒茶屋・目青不動尊）・・・12時頃解散

申込み必要

新松田8:36 → 渋沢8:43 → 秦野8:47 → 東海大学前8:52 → 鶴巻温泉8:54 → 経堂9:53着

5月のNW講習会 9日(木) ◆14日(火) お楽しみツアー（横浜山下公園などローズフェア）

23日(木) 29日(水) チャレンジディです。秦野市の相手は秋田市です

必ず申し込みをお願いします



3.17KNWCツアーと合流待ち

## 神奈川県健生NWツアー（KNWC）

★ 4月21日(日) 真鶴半島・・・募集中！！

☆ 6月16日(日) 横須賀・菖蒲の鑑賞

（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