



4月4日定例講習会

3033 運動を継続しましょう (2)

健康づくりのための3要素⇒健やかで生きがいのある生活を送るためには、何よりも健康でないといけません。

「自分の健康は自分で守る」ことを基本に健康を作る3つの柱「**栄養** (バランスのとれた食事)」「**運動** (運動習慣を身につける)」「**休養** (質の良い睡眠と十分な休養)」の適度の調和が保てるよう日頃から心がけましょう。

5月のNW講習会

9日(木)・◆14日(火) 横浜山下公園・ローズフェア・23日(木)・◆29日(水)

◆14日: お楽しみツアー: 横浜西口・みなとみらい地区・山下公園・海の見える丘公園・元町公園 **解散**

**申込み必要** 新松田 8:26 → 渋沢 8:32 → 秦野 8:36 → 東海大学前 8:41 → 鶴巻温泉 8:43 → 8:58 海老名 9:10 → 横浜 9:36

◆29日 **チャレンジディ** (定例講習会です) ➡ 対戦市: 秋田市

6月のNW講習会

6日(木)・11日(火) 戸川公園 9:30 集合・20日(木)・25日(火)



お楽しみ NW4月9日豪徳寺

袖奈川健牛NWツアー (KNWC)

☆ 6月16日(日) 横須賀・菖蒲の鑑賞 **募集中!!**



朝の  
JR 事故  
には参り  
ました

21日真鶴半島

(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