



5月23日 定例会 ・ ・ ・ NW基本歩行



3033 運動を継続しましょう (3)

前月は健康づくりのための3要素でした。今回は健康づくりのための**3大要素**①**持久力**⇒運動を長く続けられる能力(粘り強さ) ・ ・ ・ 全身持久力を高めるには、有酸素運動が効果的です。有酸素運動にはスイミングやウォーキングがよい。いつでもどこでも気軽にできるウォーキングが良い(NWは最高ですね)

② **柔軟性**⇒筋肉や関節の柔らかさ(しなやかさ) ③ **筋力**⇒筋肉が発揮する力(力強さ)

6月のNW講習会

6日(木) ・ **◆11日(火) お楽しみNW: 戸川公園 9:30 現地集合** ・ 20日(木) ・ 25日(火)

7月のNW講習会

4日(木) ・ 9日(火) ・ 23日(火)

◆ 酷暑の時中止あり ◆

神奈川健生NWツアー (KNWC)

☆ 6月16日(日) 横須賀・菖蒲の鑑賞 **募集中**

☆ 9月21日(土) 横浜万国橋会議センター
JNWA指導者養成・更新講習会

☆ 10月6日(日) 【観音崎】KNWCツアー
10周年記念特別企画

(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



カルチャーパークのバラ満開