



9月24日お楽しみNW・加羅古神社

☆新東名秦野事業所PR館を見学☆
 <お楽しみNWにて>

平成32年開通予定・新東名高速道路の秦野PR館にて写真を見ながら説明を受ける。2階からは工事の進捗状況が見渡せ、橋桁などその規模の大きさに驚かされた。ビデオではトンネルの掘削工事で使用する重機の大きさにびっくり!!

もう一度完成前に行きたいですね。



10月のNW講習会

8日(火)・17日(木)・◆22日(火)・31日(木)

※後方2両目付近乗車

◆22日(火) お楽しみNW：横浜山下公園→必ず申し込みお願いします

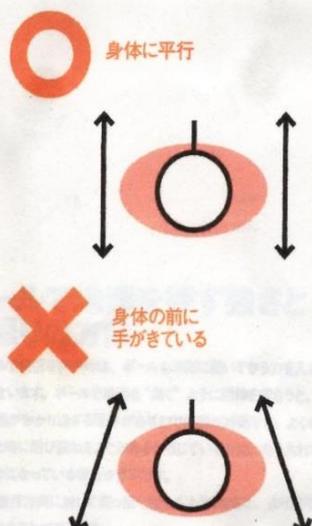
新松田 8：27—渋沢 8：34—秦野 8：38—東海大 8：43—鶴巻温泉 8：45——8：58 着海老名 9：10 発——横浜 9：35

11月のNW講習会

7日(木)・12日(火)・21日(木)・※26日(火)：お楽しみNW予定

ポールで地面を押す強さと腕振りの方向

ポールで地面を押すときは、ポールを地面に置いてから力を入れる感覚で行います。ポールで地面を”突く”ように操作を行うと、ひじや肩へ負担がかかりすぎる場合がありますので注意が必要です。よくポールを着いた時に飛び跳ねることがあると感じている人は、力を入れて”突く”操作になっている場合が多いです。腕は進行方向に対して真直ぐ振れるようになると、より肩甲骨が周辺を動かすことができます。



神奈川健生 NWツアー

★11月10日(日)



湯河原・

万葉公園散策とミカン狩り

募集中!!

(編集)

秦野ノルディックウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463-79-0558