

第91号 秦野ノルディックウォーキングクラブ

謹賀新年

ふれあいニュース 1月号



私達は1964年（昭和36年）東京オリンピックを知っている世代です。56年ぶりのオリンピックを再び見ることができて嬉しいです。

秦野NWクラブのメンバーも指導者もひとつ年齢を重ねますが元気です。昨年サルコペニア診断で筋肉の状態を調べました結果、多くのメンバーは平均値を上回りました。

全身運動になるNW、筋力の減少を防ぐ筋トレを取り入れ健康寿命を伸ばしましょう！！

・・・・ネズミは神様が干支を決めるときに、一番早く神様の家にたどり着いた牛の頭に乗し、牛が家に着いた途端に飛び、一番先に神様に向かったと言われています・・・・

今年も少し遠出するお楽しみNWのコースはネズミのようにアイデアを考えていきたいと思ひます。

本年も宜しくお願い申し上げます。

（子年生まれの村上）



12月24日体育館前



12月5日生田緑地



12月10日戸川公園



1月のNW講習会

9日(木)・14日(火) ← 休館日の為 テニスコート横 管理事務所集合・23日(木)・★28日(火) ← 定例講習会後：新年会



新年会：28日(火) 定例講習会：出雲大社初詣の後、志津加へ・・・参加費¥2000（申込お願いします）

ビンゴ景品当日1品持参・・・新年会のみご参加も大歓迎！！

2月のNW講習会

6日(木)・10日(月) ← 変更 11日(火)・20日(木)・※25日(火)・・・お楽しみNW予定

神奈川健生NWツアー

予告！ 2020年3月29日 辻堂から湘南海岸を江の島方面

（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