



今年の7月はなかなか梅雨が明けませんでした。雨が多く青空が見れない毎日でした。

暑くなる8月は熱中症予防と新型コロナウイルスの感染拡大防止でNW講習会を中止します。



7月2日(木) 天候不順の7月です。水無川の水量が多い!!

講習会日程
9月

3日(木) ◆ 8日(火) 戸川公園
現地 9:30 集合
17日(木) 22日(火)

講習会日程
10月

8日(木) 13日(火) 22日(木)
◆ 27日(火) お楽しみNW予定

歩行バランスチェック測定会
歩行年齢は?

皆さんは何をして過ごしますか? ヒント

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!

シニアのための
おうち時間を
楽しく健康に過ごす知恵

<p>お いしく 食べて健康に</p> <p>からだ</p>	<p>う ちですごす 時間を豊かに</p> <p>くらし</p>	<p>ち いきで 近くで支え合い</p> <p>きずな</p>	<p>え がおで ゆとりの心持ち</p> <p>ところ</p>
---	---	--	--



(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