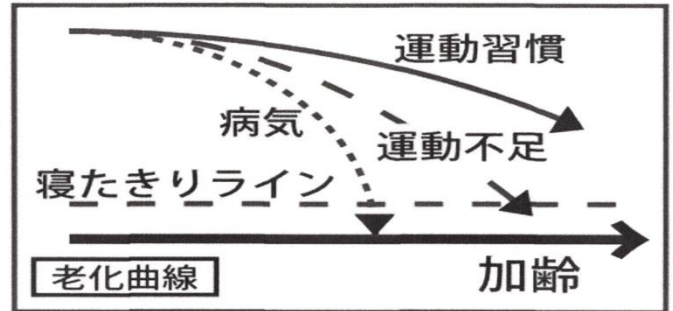




老化は止められない、でも運動習慣で  
スピードを遅らせることはできる！

筋肉が減る原因

- ① 老化
- ② 活動量が減る
- ③ 低栄養



運動習慣 → ノルディックウォーキング + 筋トレの継続！！

12月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

2日(木) : ビオトピア銀杏並木 (現地マルシェ前9時集合) Pあり



※新松田駅発ビオトピア行きバス 8時40分 ←→ ※ビオトピア発新松田駅行き 11時30分/13時35分

7日(火) ・ 13日(月) に変更 ・ 23日(木)

2022・1月の予定

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

6日(木) ・ 10日(月) に変更 ・ 20日(木) ・ 25日(火)



11月23日(火) 震生湖



(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