



※22日(火)お楽しみNW:丹沢湖の紅葉(申し込み必)・・・参加費¥500 交通費自費負担

◆9月に握力測定をしました！！ どうして測定したのでしょうか？



- ① 握力が低下すると、様々な病気による死亡リスクが増加します
- ② 握力は全身の筋肉量を反映する指標に！
- ③ 全身運動を継続すれば握力もUP！

11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

4日(金)←3日(祝)より変更・8日(火)・17日(木)・22日(火)丹沢湖

※22日(火)お楽しみNW:丹沢湖の紅葉(申し込み必)・・・参加費¥500 交通費自費負担

新松田駅 9時15分発臨時増発バス利用(玄倉下車) ◆丹沢湖 12時30分発予定 新松田駅へ帰路・解散



【新松田駅着 9:11】 鶴巻温泉 8:54→東海大 8:56→秦 9:01→沢沢 9:05

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

8日(木)・13日(火)・22日(木)・27日(火)

お好きな時間にお越しください

*12月3日(土)ふれあいスポーツデイ・・・9:30~11:30、NW&PWの無料体験会

モルック秦野を結成しました！！



モルックとはフィンランドの伝統的なゲームです
モルック(木の棒)を投げて50点ピッタリなるまで得点した方が勝ち！
運と技術の組み合わせが勝利を招きます



秦野NW&PWクラブでモルックの会を結成しました
会員の方はどなたでも参加できます

入会金、会費なし、

定例講習会后 15分~20分位皆さんで楽しく遊びましょう

◆田井正雄コーチが日本モルック協会公認指導員になりました
正しいルールや投げ方などを指導します◆



10月20日パラ園に



10月25日中井中央公園



海の風・展望広場

萬緑の丘

