

# 都筑ノルディックウォーキングクラブ(TNW)



平成27年度(27年4月~28年3月)活動予定

月	都筑ノルディックウォーキングクラブ (TNW)			青葉ノルディックウォーキングクラブ (ANW)			YNWS	KNWC	NW講習など
	第一土曜日	第三月曜日	第二木曜日	第二水曜日	第三木曜日	第四日曜日			
4	4日(土) (総会)	20日(月)	9日(木)	8	16	26(総会)		3日(金) 千本桜と厚木飛行場でNW	
5	2日(土)	18日(月)	14日(木)	13	21	24	9(土)みなとみらい		17, 24, 31美しが丘 NW体験会
6	6日(土)	15日(月)	11日(木)	10	18	28		14(日)ニヶ瀬用水と妙楽寺	
7	4日(土)『健康講話』 『ご存知ですか健康に 関する常識』	20日(月)	9日(木)	8	16	26			28, 30, 01かけはし 都筑NW体験会
8	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	早朝NW 1日(土) 23日(日)		
9	5日(土)	21日(月)	10日(木)	9	17	27		10~12 関西万博跡地でNW 30日(水)箱根	
10	3日(土)	19日(月)	8日(木)	14	15	25	17(土)横須賀 ベルニー公園		2日(金)指導者 ・更新講習
11	7日(土)『健康講話』 『コレステロールの 診断基準』	16日(月)	12日(木)	11	19	22	YNWS主催 山中湖でノルディック ウォーキング 4日(水)~5日(木)	29日(日)多摩リバーサイド	NWフェスティバル 14, 20, 28山内地区セ NW体験会
12	5日(土)	21日(月)	10日(木)	9	17	27			
1	9日(土) 新年会	18日(月)	14日(木)	13	21	24			
2	6日(土)	15日(月)	11日(木)	10	18	28		21(日)一夜城と 小田原めぐり	4日(木)、6日(土) 都筑センターNW体験会
3	5日(土) 体力測定	21日(月)	10日(木)	9	17	27			指導者・更新講習

ANWあるいはTNWの会員はTNWあるいはANWの定例会にも無料で参加できます。

★ 集合場所

TNW: 都筑区役所1階ロビー 9時45分集合(受付開始9時30分より)

ANW: ピオラ市ケ尾1階研修室 9時45分集合(受付開始9時30分より) ANWのみ7月と9月限定で集合時間を9:15とします。

★ 雨天及び雨天が予想される場合は中止する場合があります。お問合せは世話人まで。

東 (YNWS) 045-941-7624・090-6014-0585

金子(正) (TNW) 045-942-2642・090-9104-4128

TNWブログ: <http://blogs.yahoo.co.jp/tuduki2010/MYBLOG/yblog.html>

下司 (ANW) 045-912-5026・090-4590-3520



皇居一周ノルディックウォーキング 平成26年10月30日

**初めてノルディックウォーキングを体験してみたい方の参加も歓迎します。**

体験参加は1回500円、レンタルポール:500円