

スマイル♪NW便り

ノルディックウォーキング

vol.5 (2014年9月号)



階段でのポールの使い方にも
コツがあるんです！



皆さん、歩く姿勢も
カッコ良くなってきましたよ！



歩いていると
色んな発見があるんです！



山ぶどうの実を発見！どれどれ試食



真夏の太陽の下、
皆さんのスマイルが弾けます！



大きなクリの木を発見！
もう実が成ってきています
秋の訪れを感じますね



木陰を歩くのは気持ちいい～♪
…と思ったらヘビさん登場
キャ～ッ！！



十カマドの実も
色付き始めています



こちらは夏らしい
アサガオ



ジャ～ン！

よく見たら
意外と可愛いかも



8月も無事にNWを楽しむことができました！



羊ヶ丘病院
スマイル♪
Site
ノルディックウォーキング

★9月上旬も日中は厳しい暑さが続きます。
サングラス、帽子、水分を必ず用意し
熱中症を防ぎましょう。