

スマイル♪NW便り

ノルディック
ウォーキング

vol.6 (2014年10月号)



秋のノルディックウォーキングは発見がいっぱい!



楽しい秋



発見の連続!
ついついキョロキョロ
してしまいます...

ヤマボウシの実



けっこう甘い?

色んなものが
気になります...



トゲトゲしい実は
トウゴマ(ヒマ)



栗も成ってます!



ホウノキの実! ありました!



エノキも
ごちそうに



羊ヶ丘病院
スマイル♪
Smile
ノルディックウォーキング

★寒暖の差が激しい季節になってきました。
気温、天候に応じて服装を調節できるよう
上着、インナーなどを工夫しましょう。