

# 2015 年 11 月

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 ●親子ふれあいマラソン大会【アルビレックスランニングクラブ】(新潟市) ●健康体験&ウォーキング【上越はつらつ元気塾】(上越市)	2	3	4	5 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	6	7 ●これから始めるウォーキングセミナー【ハピスカとよさか】(新潟市)
8	9	10	11	12 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	13	14
15	16	17	18	19 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	20	21
22	23	24	25	26 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	27	28
29	30					