

# 2015 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	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)		●夏季早朝1時間健康ウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市)
6	7	8	9	10	11	12
●健康いきいきキャラバン隊【アルビレックスランニングクラブ】(村上市)						●夏季早朝1時間健康ウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市) ●越後長岡ツーデーマーチ【県ウォーキング協会】(長岡市)
13	14	15	16	17	18	19
●越後長岡ツーデーマーチ【県ウォーキング協会】(長岡市) ●歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー【健康づくり財団】(長岡市)			●たまにはみんなでウォーキング&ノルディックウォーキング【ユースポ!】(湯沢町)	●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		●夏季早朝1時間健康ウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市)
20	21	22	23	24	25	26
●健康いきいきキャラバン隊【アルビレックスランニングクラブ】(新潟市)			●健康いきいきキャラバン隊【アルビレックスランニングクラブ】(三条市)	●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		●夏季早朝1時間健康ウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市) ●秋のウォーキングセミナー【ハピスカとよさか】(新潟市)
27	28	29	30			
●健康いきいきキャラバン隊【アルビレックスランニングクラブ】(上越市) ●2015佐渡を歩こう元気ハツラツ健康ウォーク【社会保険協会】(佐渡市)						