

# 2015 年 10 月

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
●健康ウォーク【加茂市】(加茂市) ●ノルディックウォーキング2015in十日町市吉田【吉田公民館】(十日町市)				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		
11	12	13	14	15	16	17
	●第38回トリム・ウォーキング大会【小千谷トリムウォーキング大会】(小千谷市)			●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		●佐渡トキツデーウォーク【佐渡市スポーツ協会】(佐渡市) ●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)
18	19	20	21	22	23	24
●佐渡トキツデーウォーク【佐渡市スポーツ協会】(佐渡市)				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		
25	26	27	28	29	30	31
●かきざきスポーツフェスティバル【かきざきスポーツクラブ】(上越市) ●世界ジオパーク塩の道を歩く【世界ジオパーク塩の道を歩く会】(糸魚川市)				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		