

2016 年 11 月

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30		1	2	3	4	5 ●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) ●里山トレッキング【山古志住民会議】(長岡市)
6 ●ウォーキング&健康づくり体験【上越はつらつ元気塾】(上越市)	7	8	9	10 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	11 ●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【NPOユースポ!】(湯沢町)	12
13	14	15	16	17 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	18	19
20	21	22	23 ●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)	24	25	26
27	28	29	30			