

# 2016 年 10 月

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
						●ノルディックウォーキングを体験しよう【楽歩堂新潟店】(新潟市)
2	3	4	5	6	7	8
●チョイだしウォーキングセミナー【ハピスカとよさか】(新潟市) ●ノルディックウォーキング2016in十日町市吉田【吉田公民館】(十日町市) ●糖尿病ウォークラリー【新潟県健康づくり財団】(長岡市)						●里山トレッキング【山古志住民会議】(長岡市)
9	10	11	12	13	14	15
	●第39回小千谷トリム・ウォーキング大会【小千谷トリム・ウォーキング大会実行委員会】(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)		●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) ●ノルディックウォーキングを体験しよう【楽歩堂新潟店】(新潟市) ●多世代健康づくりウォーキングイベント【長岡市健康課】(長岡市)
16	17	18	19	20	21	22
				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		
23	24	25	26	27	28	29
				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブあらい】(妙高市)		●チョイだしウォーキングセミナー(新潟市) ●ノルディックウォーキングを体験しよう【楽歩堂新潟店】(新潟市)
30	31					5