

2016 年 8 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	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
						●夏季健康づくりウオーク【ECHIGO歩こう会】(村上市)
21	22	23	24	25	26	27
●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法人ユースポ!】(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)		●夏季健康づくりウオーク【ECHIGO歩こう会】(村上市)
28	29	30	31			