

2016 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブ あらい】(妙高市)		●夏季健康づくりウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市) ●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) ●里山トレッキング【山古志住民会議】(長岡市)
4	5	6	7	8	9	10
●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)						●夏季健康づくりウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市) ●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) ●越後長岡ツデーマーチ【県ウォーキング協会】(長岡市)
11	12	13	14	15	16	17
●越後長岡ツデーマーチ【県ウォーキング協会】(長岡市)				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブ あらい】(妙高市)		●夏季健康づくりウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市) ●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)
18	19	20	21	22	23	24
●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)	●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)					●夏季健康づくりウォーク【ECHIGO歩こう会】(村上市) ●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)
25	26	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】(長岡市) ●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)				●ぼかぼかウォーキング【スポーツクラブ あらい】(妙高市)		