

2017年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				●ほかほか ウォーキング (ノルディック ウォーキング) 【スポーツ ラブあらい】 妙高市		
5	6	7	8	9	10	11
●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				●ほかほか ウォーキング (ノルディック ウォーキング) 【スポーツ ラブあらい】 妙高市		
12	13	14	15	16	17	18
				●ほかほか ウォーキング (ノルディック ウォーキング) 【スポーツ ラブあらい】 妙高市		
19	20	21	22	23	24	25
●新潟県 歩 いて学ぶ糖尿 病ウォークラ リー【ノボノ ルディスク ファーマ株式 会社】新潟市				●ほかほか ウォーキング (ノルディック ウォーキング) 【スポーツ ラブあらい】 妙高市		
26	27	28	29	30		
				●ほかほか ウォーキング (ノルディック ウォーキング) 【スポーツ ラブあらい】 妙高市		