

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）【スポーツクラブあらい】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）【スポーツクラブあらい】妙高市		●第3回飯士登山祭【岩原観光協会（問合せ先：ユースポ!）】湯沢町
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）【スポーツクラブあらい】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）【スポーツクラブあらい】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）【スポーツクラブあらい】妙高市		