

# 松野明美さんと一緒に ウォーキング

参加無料!

- 12:30～ 受付開始
- 12:30～ 健康チェック（希望者のみ参加）
- 13:30～ 開会行事
- 13:45～ 松野明美さんの  
トーク&ジョギング教室
- 14:15～ ウォーキング出発
- 15:15 Nスポ着（予定）

- 参加資格 健康ならだれでも参加できます
- コース N スポランド～さくら道～野津原旧道～ランド 着  
2.8 kmコース 集合Nスポランド
- 参加費 無料
- 申し込み 11月13日(火)までに七瀬の里Nクラブへ  
※ホームページ・下記申込書、電話にてお申込み下さい。

疲れた足には、一万田先生の  
マッサージですっきり！（要予約） **10分 600円**



松野明美氏  
ソウルオリンピック日本代表  
熊本県議会議員

2018

11/16

少雨決行（金）

N スポランド集合

## Nスポ 秋の健康フェスタ

### 腸から元気！発酵講座（調理実習） おいしい万能調味料「醤（ひしお）」を作ろう！

- 時間 10時～（集合9:50）
  - 場所 N スポランド
  - 定員 10名
  - 持ち物 エフロン・三角巾  
食品容器（タッパーなど）
  - 講師 河野由貴子先生  
（リンパ・整体・腸もみサロン 結味～Yuisa～）
  - 参加料&材料費 2100円  
（通常3000円の講座です。今回はイベント価格でお得です）
- ☆「ひしお講座」で食事してからウォーキングに参加できます。



参加申込書

| 参加者名 |  | 性別      | 参加するもの○をつけてください |      |
|------|--|---------|-----------------|------|
|      |  | 男 女     | ウォーキング          | 発酵講座 |
|      |  | 男 女     | ウォーキング          | 発酵講座 |
|      |  | 男 女     | ウォーキング          | 発酵講座 |
| 代表者  |  | 代表者電話番号 |                 |      |

### お問合せ・お申込み

NPO 法人七瀬の里 N クラブ N スポランド 大分市大字野津原 397 番地  
TEL/FAX 097-588-1662（受付時間 9:00～12:00(金・日・祝を除く)）  
HP <https://nspo-oita.com/> メール [nspo@w3.dion.ne.jp](mailto:nspo@w3.dion.ne.jp)