

この面を表に  
閲覧願います。

# ～「お塩のはなし」～

11/19

講演会のお知らせ



お塩の専門家

菅谷達朗氏

誰でも気になる健康と塩のお話を、北海道より塩の専門家「菅谷達朗さん」をお招きして、【正しい塩】を学ぶ講演会（好塩会）を行います。私たちの体の中の血液や体液は、約0.9%の塩分濃度では持たれています。誰でも血をなめたときにしょっぱさを感じたことがあるはずです。体調不良で点滴に使われるのも生理食塩水です。

健康生活イコール減塩と言われていますが、過度の減塩で逆に不健康になる場合もあるそうです。自然塩と精製塩、塩とミネラルの話、塩と認知症のなど健康に生きるために必要な塩の講演会にぜひご参加ください。

開催日 2019年11月19日（火）10:00～11:30

会場 Nスポランド

受講料 2000円（お塩の冊子付）☆ワンドリンクオーダー要（350円）

☆麴甘酒・酵素ドリンク・コーヒーなど

※申し込みが必要です。ホームページもしくはTEL/FAXにてお申込み下さい。

## ～Nスポは野津原みんなの健康生活応援団～

随時会員募集中！



### 「Nスポいきいき元気教室」

高齢者の体力低下を防ぎ、ロコモ予防・健康寿命延伸に取り組めます。認知症予防プログラムを取入れ、イスに座って行う簡単なダンスや体操、ピンポンバレーなどのレクも行います。毎週指導員も替わり、楽しく和やかな教室です。マイクロバス送迎あり

場所 Nスポランド

時間 毎週木曜 10:00～11:30

月会費 1000円



Nスポ発足の時から  
15年通う会員さん  
もいます！

### 「フィットネス」ルームの利用

Nスポランドクラブハウス内にフィットネスルームがあります。会員は1回200円で利用できます。月・金曜 10時～12時は専任指導員がいます。

\*平日は夜も21:00まで利用可能です！

### 「ピンポン広場」(火・水・木13:00～)

Nスポランドには、卓球台もあります。

会員は1回100円（ラケット等貸出有+100円）

【会員手続き】入会金1000円

月会費300円（65歳以上）

400円（65歳未満）

### 【お申込み・お問合せ】

大分市野津原地区総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人七瀬の里Nクラブ

〒870-1203 大分市大字野津原397

TEL/FAX.097-588-1662

受付：月～木（9:00～12:00）

Mail/ [nspo@w3.dion.ne.jp](mailto:nspo@w3.dion.ne.jp)

HP <https://nspo-oita.com/>

### 「サークル活動」

○フォークダンス

○野津原男女バレーボール

○太極拳

○ソフトバレー

○ミニバレー

※お塩の講演会参加表

講演会に出席します

TEL/FAX097-588-1662

|             |       |     |
|-------------|-------|-----|
| 氏名          |       | 性別  |
| 連絡先<br>電話番号 | ( ) - | 男 女 |