

お風呂券  
をプレゼント!

秋の  
スペシャル

# マチナカ ウォーク

11月18日(日)  
9時~12時

東中野区民活動センター  
おかのうえ公園  
東中野5-27-5

ウォーキングアドバイザー  
安藤 可也子さん  
実井 奈緒美さん



マチトモネット  
machitomonet.com  
マチトモ  
みつけよう

東中野から意外と近い!  
片道4  
キロコース

日本を代表する  
パワースポット

## 明治神宮へ歩いて行こう!!

自然のエネルギーを吸収しよう!

スケジュール

- 9:00 おかのうえ公園集合
- 9:15 公園出発
- 10:15 ごろ 明治神宮到着 参拝
- 10:45 ごろ 神宮出発
- 11:45 ごろ おかのうえ公園到着

雨天中止

(ホームページ告知&個別連絡)

※今回は少し距離が長いので、  
体調を整えて、歩きやすい服装で  
ご参加ください。

参加費 100円 定員 20名

申込み先・問合せ

受付期間 10月29日(月)10時 ~11月12日(月)17時  
申込方法 メールまたは電話で下記の内容をお知らせください。  
申込み多数の場合は抽選を行い、当選者にはこちらからご連絡いたします。  
1. 参加者名 2. 年齢 3. 連絡先電話番号 4. 東中野歴〇年

東中野区民活動センター運営委員会  
マチトモ係  
tel.03-3364-6795  
mail: nakano\_higashi@jewel.ocn.ne.jp