

田中宏暁教授のスロージョギングセミナー

日時: 2019年5月12日(日) 日曜日9:00~16:00 雨天決行

場所: 講義、懇親会: 大阪歯科大学附属病院(天満橋)14F「プラザ14」
実技講習: 大阪城公園



目標:ピンピンコロリ! 超高齢社会をいかに乗り切るか!
科学的ダイエット、抗加齢、抗認知症、がん予防、生活習慣病改善! 理想の体型をゲット! 究極のアンチエイジング!!
20代の体力が取り戻せます! マラソンに挑戦も!
運動嫌いの人も続けられるスロージョギング(講義&実技)
~ 主催 TAO東洋医学研究会 ~

プログラム(当日の天候により変更する可能性があります)

9:00~ 9:15 オリエンテーション(プラザ14)

9:15~11:00 講義:最新スポーツ生理学講座、スロージョギングの健康作りとは
有酸素運動の重要性とウエイトコントロールなど(プラザ14)

11:00~13:00 実技:スロージョギングの運動指導(大阪城公園)

13:00~14:00 温泉タイム:大阪歯科大学1Fウエルネスホール(温泉、温水プール)

14:00~16:00 佐藤先生を囲んで懇親会&質疑応答(プラザ14)



少し遅いビュッフェ昼食&生ビール・ワイン・ソフトドリンク飲み放題!
リラックスしたところで佐藤先生に本音の質疑応答

参加費以上賞品が当たる! 総額20万円以上の大抽選大会

大抽選会が楽しみで毎年参加される方がとても多いです!

講師:佐藤紀子(日本スロージョギング協会認定アドバンスインストラクター)

アシスタント(ランニング学会認定指導員):英保武志、寺浦康夫、久保茂正、椋梨兼彰、倉橋信太郎、穂積純典、細川史郎、三浦由紀子、佐藤真奈美、神谷陽子、中島正裕、黒田収平、竹中博、砂川正隆、才野木敏夫ほか

参加費:5000円 懇親会費:3000円(ほとんどの方が参加されます)

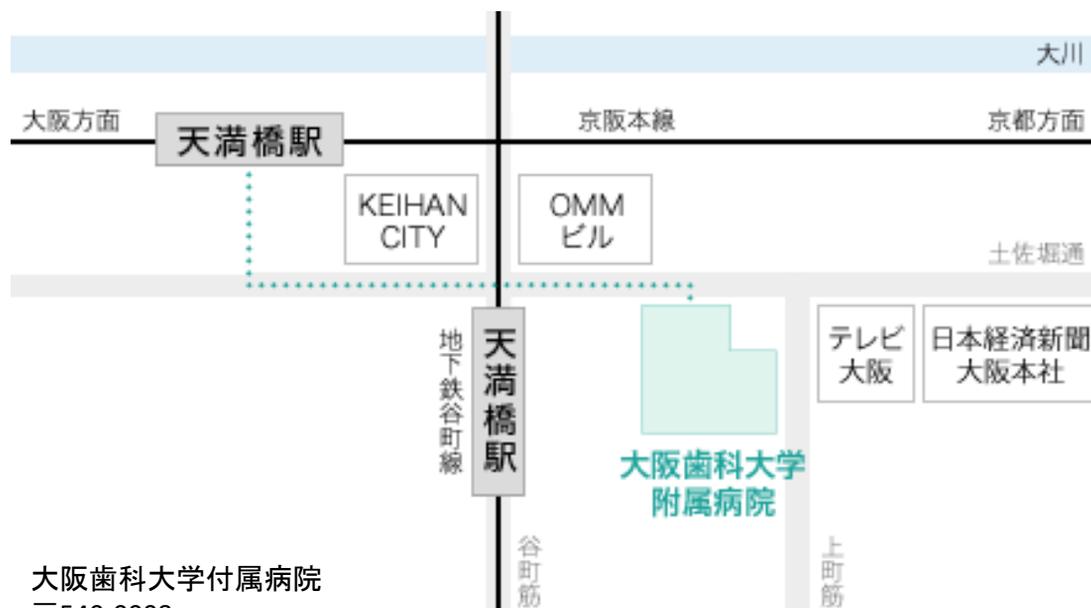
定員:90名

(運動未経験者、高齢者大歓迎! 内容に興味ある方はどなたでも参加できます)

準備の都合上、参加全員の事前登録が必要です 貴重品はご自身で管理してください 運動できる服装、シューズでお越しください

入浴する場合は、入泉料1000円が別途必要(タオル付)です

会場案内



大阪歯科大学附属病院
〒540-0008
大阪市中央区大手前1丁目5番17号

京阪電車「天満橋駅」
京阪シティーモール方向に東へ進み、OMMビルの向かい
地下鉄谷町線「天満橋駅」
1番出口を出て、OMMビルの向かい

《申し込み》

TAO東洋医学研究会事務局 <http://www.tao-toyo.net/>

〒194-0204東京都町田市小山田桜台2-5-19-103 クラハシ医療システム内

TEL042-860-0461 FAX042-860-0462 E-mail:s-kura@kg7.so-net.ne.jp

参加者全員の申し込みを上記事務局まで郵送またはファックスして下さい。

振込先 三井住友銀行 横浜駅前支店 普通 2654215 口座名 TAO東洋医学研究会

FAX042-860-0462

氏名	Email	TEL
住所〒		
職種(勤務先)	生年月日	

懇親会に参加します

参加する方はチェック