

第18回 老若男女誰でも出来る簡単アンチエイジングスロージョギング!

参加者各位

新緑がきれいな頃となり、スロージョギングをするには気持ちのいい時期となりました。

大阪の緊急事態宣言が5月11日までとなりました。

まだまだコロナ禍で厳しい状況ではありますが、こんな時、3年前に亡くなられたスロージョギング提唱者の田中教授ならどうするんだろう?と皆で相談しました。

「こんな時こそ免疫力を上げる、脳を活性化するスロージョギングが必要だ!」と言われるだろうなどの結論のもと、16日のスロージョギングセミナーは予定通り開催いたします。

但し、感染拡大予防措置として、講師の佐藤紀子先生には福岡からオンラインにて講義をして頂きます。大阪城公園での実技は小野隆先生(プロフィールは下記)にお願いすることになりました。

当初の予定とは講師を変更しての開催となります。

参加をキャンセルされる方は、ご返金致しますのでこのメールかFAXでの返信でお知らせください。

キャンセルされる方はメールかFAXで

銀行名、支店名、口座番号、普通預金か・当座預金か、口座名義を教えてください。

持ち物等は、また詳細を送付いたします。

2021年4月30日

TAO 東洋医学研究会

執行部 岡 佐和子

医療法人小坂歯科医院

電話/FAX 072-653-4118

〒566-0064 大阪府摂津市鳥飼中 1-23-3

小野 隆先生のプロフィール

World Urban Parks 理事・World Urban Parks ジャパン指名理事/(株)公園マネジメント研究所 所長

1985年より Dowell Schlumberger で油田掘削技師として中近東勤務、プロジェクトマネジメントを学ぶ。帰国後、牛久浄苑、沖縄ビオスの丘事業に参画。日本公園緑地協会調査役などを経て2007年公園マネジメント研究所設立。一般社団法人公園からの健康づくりネット 業務執行理事。株式会社公園マネジメント研究所 所長。

Director of World Urban Parks (世界都市公園会議理事)。共著 「パークマネジメントがひらくまちづくりの未来」 マルモ出版



第18回

老若男女 誰でも出来る

簡単アンチエイジング スロージョギング!

運動が苦手な人も、歳だから…と思っている人も大丈夫。身体に負担をかけずに、ちょっと早く歩く感覚で運動をする「スロージョギング」をマスターしてコロナ太りを解消！免疫力アップ！につながります。

ご自身の健康管理の一つとして、大阪城公園の新緑の中で、楽しく学びませんか？

日時：2021年5月16日(日)9:30～13:30(雨天決行)

9:30 ～ 9:45 オリエンテーション

9:45 ～ 11:30 講義

11:30 ～ 13:30 実技(大阪城公園でスロージョギング:(途中に休憩あり))

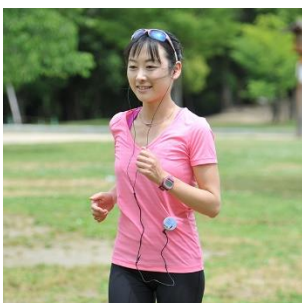
13:30 現地解散

解散後は大阪歯科大学病院1F ウェルネスホールの温泉(タオル付で1000円費用別途)で汗を流せば、もっと気持ちいい1日ですよ。

会場： 講義は大阪ドーンセンター(大会議室 4階)
実技は大阪城公園

参加費： 2000円
スポーツ保険に加入しておりませんので希望される方は各自で手続きを行ってください
例)楽天スポーツ保険 rakuten-sonpo.co.jp (¥200～)

服装： 運動ができる服装、運動靴で御参加ください(更衣室も用意しています)
マスクは着用してください
その他：暑さ対策に帽子やタオル



講師： 佐藤紀子

(日本スロージョギング協会アドバンス認定
インストラクター)



申し込み方法

講義のお席の関係上人数制限がありますので、
下記の QR コードか申込用紙に記入の上、メール FAX、電話にて申込後、
参加費を口座へお振込みをお願いいたします。
メールの場合は必要項目をメールの文面に記載してください。
お振込を確認させていただきましたら受付完了といたします。
なお、振込料は各自でご負担ください。



ふりがな		生年月日	年 月 日生
お名前		電話番号	
FAX番号		携帯電話番号	
Email			
住所	〒		
職種（勤務先）	（ ）		

申 込 先

TAO(タオ)東洋医学研究会事務局

電話042-860-0461 FAX 042-860-0462

✉ s-kura@kg7.so-net.ne.jp

QRコードからの申し込み



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(タオトウヨウイガクケンキュウカイ)

TAO(タオ)東洋医学研究会とは

歯科医療従事者が東洋医学を勉強している集団です。健康になるために必要なことを考えて「運動をしよう!」となり企画を立てました。健康になりたい! と考えてられる興味のある方ならどなたでも参加 OK です。お一人での参加も OK! 家族での参加も OK! 是非、ご参加ください!
「TAO 東洋医学研究会」を YouTube で検索してみてください。