



# 第17回

## ダイエットに効く・脳を鍛える

### スロージョギングをはじめよう！

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、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**： 2022年5月29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)

実技終了後は国民會館にて着替えてください

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。

**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)



**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](https://rakuten-sonpo.co.jp) (¥200～)

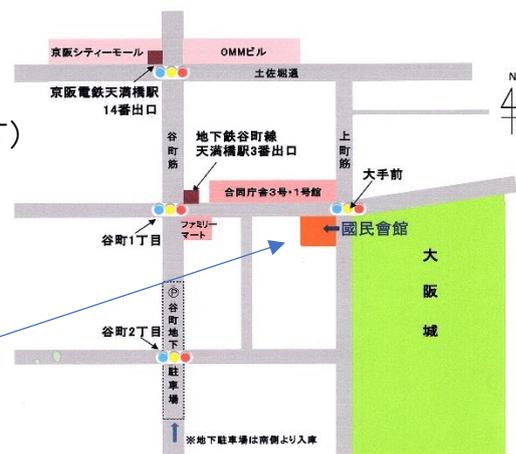
**服装**： 運動ができる服装、運動靴で  
御参加ください(更衣室も用意しています)

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

**会場**： 講義は国民會館 12F(小ホール)  
大阪市中央区大手前 2-1-2

実技は大阪城公園



【交通】○地下鉄天満橋駅3番出口から谷町1丁目交差点東(大阪城方面)へ徒歩3分

○京阪電車天満橋駅14番出口から谷町筋を南へ3分、谷町1丁目交差点東へ3分

○市営谷町駐車場(谷町2丁目)から谷町筋を北へ、谷町1丁目交差点東へ徒歩5分

## 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、下記の申込用紙に記入の上、FAX、電話、メールにて申込後に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。

Peatix からの申し込みはこちらの QR コードから



ふりがな		生年月日	年 月 日
お名前		電話番号	
FAX番号		携帯電話番号	
E-mail	※0(数字ゼロ)とO(英字オー)、1(数字イチ)とI(大文字アイ)、i(小文字アイ)、l(小文字エル)、及びバーの上下位置は判別困難な場合がありますので明瞭にご記入頂きますようお願いいたします。		
住所	〒		
職種(所属先)			

## 申 込 先

TAO(タオ)東洋医学研究会事務局  
神奈川県藤沢市片瀬 4-17-15

電話/FAX 0466-50-7839

✉ [tao@t-bb.jp](mailto:tao@t-bb.jp)

振込先 : みずほ銀行 藤沢支店 普通 4182437

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。健康で過ごすために必要なことは何か?を考え「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。お一人様参加・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。

