

医学的根拠に基づくスロージョギング セミナー 理論と実習で元気、キレイ、抗加齢 Let's go for a slow jog together!



年齢、性別、体力は関係ありません。ちょっと勇気を出してチャレンジしてみましょ！
根拠ある理論に裏付けされています。スリムな身体と美貌、健康、ポジティブな思考すべてを同時に手に入れることができます。大阪城公園の新緑の中で、楽しく学びましょ！
あなたの人生が変わります！

日時 : 2024年5月19日(日) 10:00~15:00 (雨天の場合は室内練習)

場所 : ドーンセンター5階 視聴覚スタジオ (裏に地図)

〒540-0008 大阪府中央区大手前1丁目3番49号

TimeSchedule

10:00~10:15: オリエンテーション

10:15~12:00: 講義

12:00~12:45: 昼食(各自でご用意ください)

12:45~15:00: 実技(新緑の大阪城公園でスロージョギング 途中休憩あり)
実技終了後はドーンセンターにてお着替えください

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 二児の母)

参加費 : 3000円 どなたでも参加できます！



スポーツ保険加入希望者は各自で手続きをお願いします。例) 楽天スポーツ保険 rakuten-sonpo.co.jp (¥2000~)

服装 : 運動ができる服装、運動靴でご参加ください(更衣室あり)

貴重品 : 各自で保管をお願いします

暑さ対策 : 帽子やタオル、
飲みものを各自でご準備ください



Peatixからのお申し込みは
こちらのQRコードから

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

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)、及びパ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)			

会場のドンセンターへは

- ・京阪「天満橋」駅、Osaka Metro(旧大阪市営地下鉄)谷町線「天満橋」駅
①番出入口から東へ約350m
- ・JR東西線「大阪城北詰」駅下車。②号出口より土佐堀通り沿いに西へ約550m
- ・大阪シティバス「京阪東口」からすぐ

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

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

歯科医療従事者が中心になり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、それは「運動だ！」となり18年前からスロージョギングセミナーを開催しています。**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! ぜひ、誘い合ってご参加ください! 「TAO東洋医学研究会」をYouTubeで検索してみてください。

