

今年もやります！21年目の

医学的根拠に基づくスロージョギングセミナー

理論と実習で明日から始める

Top Athlete にも、運動ダメな人にも、

健康を手に入れたい人にも効く、Slow Jogging!

**日時** : 2025年5月25日(日) 9:00~13:00 (雨天の場合は室内)

**場所** : 国民会館 小ホール 大阪市中央区大手前 (裏に地図)

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う！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入手できます。新緑の大阪城公園の中で、楽しく学びましょう！あなたの人生が変わります！マラソントイムを縮めたい人、マラソンに挑戦したい人、ピンピンコロリを目指す人、認知症の改善予防を目指す人、若返りたい人、美しくなりたい人、教育、福祉行政、医療関係者等みなさんWelcome！

TimeSchedule

9:00~9:15: オリエンテーション

9:15~11:00: 講義 (座学)

11:00~13:00: 実技 (新緑の大阪城公園でスロージョギング)

国民会館は大阪城の真ん前です。お着替えは国民会館で可能です

**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、日焼け止め、水等は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)			

会場の国民会館へは

地下鉄天満橋駅下車3番出口(大阪城方面出口)から谷町一丁目交差点東へ徒歩3分、  
京阪電車天満橋駅東出口下車(谷町筋を南へ、谷町一丁目交差点東へ)徒歩6分



## 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)

〒540-0008

大阪市中央区大手前2-1-2 国民会館大阪城ビル12階

TEL:06-6941-2433

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21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。

