

田中宏暁教授のスロージョギングセミナー



超高齢社会をいかに乗り切るか！ヒントはSlowJogging！
科学的ダイエット、抗加齢、抗認知症、生活習慣病改善！

運動嫌いの人も続けられる田中メソッド

あなたと家族の命のために受講して下さい！

「NHKためしてガッテン！」「名医にQ」「世界で一番受けたい授業」テレビ、雑誌多数

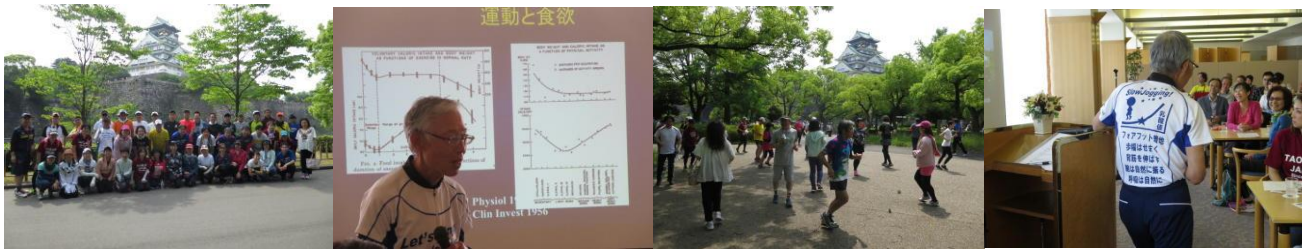
「スロージョギング」「スローステップ」「超らくジョギング」でおなじみ

医療関係者のためのスロージョギング（講義&実技）

歩くようにゆっくり走るスロージョギング、この理論と実際の運動方法を身につければ、簡単に高血糖、高血圧、高コレステロール症、肥満などの生活習慣病の改善ができます！認知症、がんの予防ができます！理想の体型をゲットできます！

20代の体力が取り戻せます！究極のアンチエイジング！！

～ 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(フラザ 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(フラザ 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 ウェルネスホール(温泉、温水プール)

14:00～16:00 田中先生を囲んで懇親会&質疑応答

フラザ 14(ビュッフェスタイルの食事と生ビール、アルコール、ソフトドリンク飲み放題、お楽しみ大抽選会)

講師:田中宏暁(福岡大学スポーツ科学部教授、ランニング学会常任理事、スロージョギング協会理事長)
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、棕梨兼彰、倉橋信太郎、才野木敏夫、穂積純典、細川史郎、石井由紀子、佐藤真奈美、神谷陽子、中島正裕、黒田収平、竹中博、砂川正隆ほか

日時:平成30年5月20日(日) 日曜日 9:00～16:00 雨天決行

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

参加費 : 5000 円

懇親会費 : 3000 円(ほとんどの方が参加。田中先生との撮影、サイン会や、総額10万円以上の大抽選大会。参加費以上賞品が当たる!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!)

定員:90名(まったくの運動未経験者、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円別途必要(タオル付)です。

《申し込み》

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

〒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

氏名 _____ E-mail _____ TEL _____
住所〒 _____

職種(勤務先) _____ 生年月日 _____