

ランニング大学 1月講座 参加案内

- 期 日 2023年1月22日(日)
- テーマ 「ランナーの食事考察」
*ランニングとウォーキングに対応します
- 講 義 西村かおる先生 「食事と躰を点検する」食生活のセルフチェック
「あなたの進む道はダイエットか?フレイル対策か?」
- 実 技 新春ミニ駅伝 :山西哲郎先生指導
- 会 場 東京海洋大学越中島キャンパス 2号館 2201 教室
東京都江東区越中島 2-1-6
・JR京葉線 各駅停車 越中島駅下車、徒歩 2分
・地下鉄 東西線・大江戸線
門前仲町下車、徒歩 10分

*清澄通り沿いの「正門」からお入りください。

詳しくはこちら↓

<https://www.kaiyodai.ac.jp/overview/announcement/access/ecchujima.html>

- 受講料 2,500円
会員 2,000円*当日会員登録できます
(会費無料・お名前 ・連絡先の登録のみお願いします)

受付 9:30~

開講 10:00 プログラム終了 14:30

<第1部 座学>10:00-10:15 オリエンテーション、講師・スタッフ紹介
受講生自己紹介

10:15-11:30 西村かおる先生 講義

「食事と躰を点検する」食生活のセルフチェック

ご自身の3日間の食事を記録してお持ちいただきます

*受講者の皆さんに記録用シートをお送りします

11:30~12:00 休憩 軽食

12:00~12:30 着替、移動

<第2部 実技>12:30-14:00 「新春ミニ駅伝」

*ウォーキンググループは別メニューとなります

14:30 プログラム 終了

*雨天の場合は山西先生の講演会に変更して実施いたします(メールでご連絡します)

*男女別更衣室は用意してあり実技中は施錠します。また教室も施錠しますので荷物等は更衣室、教室に置いていただくことができます。貴重品はご自身での管理をお願いいたします。

*手洗い、うがい徹底いただき参加者同士の接触を避けるようお願いします

・持参物

ランニングができる服装 帽子 マスク（不織布・ランニング用）

健康保険証 携帯用消毒液 筆記用具

<感染状況による開催について>

・東京海洋大学の開校状況によって開催を判断します

大学閉鎖の場合は開催を中止いたします

*中止の場合、メールでご連絡いたします

・体調不良の場合は決して無理をせず参加を中止してください

・当日、会場で検温、問診票への記入をお願いいたします

発熱、不調があった場合は参加いただけませんのでご承知おきください

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合がございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合がございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

申込み

「ランニング大学1月講座受講申込み」と明記のうえ

お名前

住所

携帯電話番号

生年月日（保険のため使用します）

ご記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp まで（締切り1月15日）

お問合せ

☎ 080-5484-9819



越中島キャンパス内 重要文化財 明治丸と1号館