

ランニング大学 8月講座 参加案内

- 期 日 2023年8月20日(日)
- テーマ 「運動のための栄養学」 *ランとウォークに対応します
- 総 論 山西哲郎先生
- 講 義 西村かおる先生

「気持ちよく走る、楽しく歩くために体と心を整える」

*実践のため教室内で簡単な実技も行います

- 会 場 東京海洋大学越中島キャンパス 1号館 112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://www2.kaiyodai.ac.jp/~jibiki/ouriki/access.html>
建物配置図 ②の建物です
- 受講料 2,000円 当日受付でお支払いください
- 参加賞 雑誌 ランニングの世界アーカイブ (既発刊の書籍をご提供します)

<当日のスケジュール>

- 受 付 9:30~
- <講義> 10:00~10:15 オリエンテーション、講師・スタッフ紹介
10:15~10:30 山西哲郎先生総論
10:30~12:30 西村かおる先生
「気持ちよく走る、楽しく歩くために体と心を整える」
12:30 プログラム 終了

<講師からのメッセージ>

極暑の夏は、冷たい水分の取りすぎや過度の冷房によって血液循環が悪くなり、むくみやだるさ、食欲不振などを起こしやすいもの。またそれが引き金となって更なる心身の不調につながる可能性があります。暑さが和らぐ秋になって夏の疲れが出て、ランやウォーキングを楽しめないことも。極暑に負けず、気持ちよく秋を迎えるためにライフスタイルを見直して生活、心身を整えませんか。

<西村かおる先生>

日本コンチネンス協会名誉会長。排泄ケア専門ナース。東京都内の病院で訪問看護師として勤務した後、イギリスに留学し、地域看護とコンチネンスケア(排泄ケア)を学ぶ。帰国後、1990年にコンチネンスセンター(排泄ケア情報センター)を開設し、1993年に「日本コンチネンス協会」を設立した。

<持参物>

軽い運動ができる服装 マスク 健康保険証 筆記用具

*男女別更衣室は用意してあります。貴重品はご自身での管理をお願いいたします

*マスク着用、手洗い、うがいなど徹底いただくようお願いいたします

<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

・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

・受講後、発熱、コロナ感染した場合は速やかに事務局までご連絡下さい



<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もございます。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。

<任意参加の特別企画> ~朝の東京ミニ歴史探訪~ *距離約4kmです

真夏の灼熱地獄を避けて、開講前に爽やかウォーキングを楽しみましょう

集合 ①8:00 東京メトロ大手町駅 C12 出口~

②8:10 東京駅日本橋口~北町奉行所跡~日本橋~三井商店跡~東京証券取引所
~鎧の渡し跡~日本橋日枝神社~

③8:50 茅場町 4a 出口~永代橋~大島川水門~越中島公園~

9:30 東京海洋大学越中島校舎到着 そのまま講座受講いただけます

①~③ご都合の良い地点からご参加下さい

・参加料 無料 ・シャワー、更衣室を用意します ・飲料水は用意いたします

・歩くことができる服装 帽子 サングラス等ご用意ください

<申込みお問合せ>

<メール>「ランニング大学8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)

・「東京ミニ歴史探訪参加の有無、参加地点①~③

ご記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣 spkw7bm9@yahoo.co.jp まで

(締切り 8月15日) お問合せ ☎ 080-5484-9819

<WEB 申込み> 設定次第ご連絡いたします

