

5月 ラン & ウォークの会

健康と若さを保つための栄養と食事の話 実践編

講師 齋藤恵子先生

フレイル(加齢や疾患による身体の衰え)を防ぐ食事と健康管理

・メニュー ・摂り方 ・体重管理 ・生活習慣 その他

➤ 期日 2025年5月25日(日)

➤ 受付 9:30~

➤ 会場 亀戸スポーツセンター 会議室

・更衣室、シャワー、ロッカー完備

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/traffic/

・東武亀戸線 「亀戸水神」 徒歩 3分

*北千住から 20分、上野から 25分

・JR 総武線 「亀戸駅」 徒歩 15分

・都営バス 亀26 錦25 錦27 「亀戸7丁目」 徒歩6分

➤ 受講料 2,000円 *当日会場でお支払いください



<齋藤恵子先生>富山県出身。1984年東京家政大学卒業。多摩小金井認定栄養ケア・ステーション責任者。40年間急性期病院で管理栄養士として従事。日本栄養治療学会代議員。

今回は健康生活のための食事についてさらに詳しくお話します。

スケジュール	9:30~	受付開始
	10:00~10:15	オリエンテーション
		講師・スタッフ・ゲスト紹介
		受講生自己紹介
	10:15~11:30	齋藤恵子先生 「健康と若さを保つための栄養と食事の話」
	11:30~11:45	質疑応答
	11:45~12:00	「一生元気で動ける体を目指す体操」 NHK テレビ トリセツショー特集から
	12:00	プログラム終了



●問い合わせ/申込み

ランニングの世界・友の会

八塚英嗣 spkw7bm9@yahoo.co.jp

携帯 080-5484-9819

下記内容をメールに添えて申込み下さい

- ・お名前 ・メールアドレス ・ご住所 ・携帯電話番号 ・緊急連絡先電話番号
- ・生年月日 (傷害保険で使用します)

* 締切り 2025年5月16日(金) *定員 20名

- ・定員に達した場合、期日前に募集を終了いたします (早めにお申し込み下さい)
- ・開催約1週間前にプログラム詳細をお送りします

<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て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。

<参加フリーのオプション企画> 任意で参加下さい

- ・開催時間：12:00～14:30
- ・講義終了後、着替え等準備してスタートします
- ・食事は途中で、、、おいしいパン屋さん、総菜屋さんなどあります
食事代は各自ご負担下さい
- ・ランニングコース 約8 km ウォーキングコース約5 km
亀戸天神、旧安田庭園、大横川親水公園、東京スカイツリー、猿江恩賞公園など
コースは当日ご説明します。スタッフがご案内します。
ご希望に添えない場合もございます。あらかじめご承知おきください。
- ・ロッカー、更衣室、シャワー使用できます
研修室は施設しますので荷物を研修室に置くこともできますが貴重品はご自身で管理して下さい
- ・持ち物：走れる または 歩ける格好、リュックまたはポーチ、飲み物、健康保険証 その他

参加は自由です。ご都合に合わせてご参加下さい。

