

「Be active and be healthy !企画 阪大教職員のためのスロージョギング体験会」

スロージョギングは、ランニングやジョギングよりもゆっくり走る運動で、
体への負担も小さく初心者も気軽に始められます！



- ★上皇陛下も笑顔で実践
「運動嫌いでも続く」と評判
- ★消費カロリーはウォーキングの約2倍
- ★肥満改善効果・アンチエイジング効果

※スロージョギングは(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。

- ・ 講師:畑本 陽一
(国立健康栄養研究所 栄養・代謝研究部)
スロージョギング提唱者の田中宏暁氏の愛弟子
- ・ 日時:2024年3月16日(土) 10時~12時
- ・ 場所:大阪大学豊中キャンパス
- ・ 募集期間:2024年1月7日~3月1日
- ・ 定員:20名程度. 参加費:無料
- ・ 参加方法:歩くのに適した服装と靴、タオルを持参



阪大
教職員

募集人数
20名

参加費
無料

【内容】

スロージョギングの基本的な動きや理論を学んだ後に、豊中キャンパスを楽しくスロージョギングします。気軽に運動してみたい方、気分転換したい方は、ご家族等をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

- ・ 申し込み方法:<https://forms.office.com/r/0jnLUV55Vt>
- ・ 企画:全学教育推進機構 スポーツ・健康教育部門
- ・ 問合せ:七五三木 聡

shimegi.satoshi.celas@osaka-u.ac.jp



※会場までの交通費およびその他個人的な費用などは参加者および保護者の負担となります。