

特別公開講座

「健康マラソン最初の1歩～徳島マラソンへのチャレンジ」

主催：徳島大学 生涯学習健康マラソンクリニック

日時：10月7日（日）13：30-16：30

場所：徳島大学 大学開放実践センター

対象：ジョギング初心者、これから始めようと思っている人

講師：田中俊夫（徳島大学 大学開放実践センター 教授）

定員：40名（先着順）

費用：無料

申込み：名前、性別、年齢、住所、電話番号を下記まではがき又はFAXでお送りください。

定員オーバーの場合、受講できない方のみご連絡いたします。

内容：講義90分、移動の後、実技60分

講義（楽に走るコツ、ジョギング練習の進め方、注意点）

実技（走り方、筋力トレーニング、2kmジョギング）

誰もが大変な距離だと感じるフルマラソンも、無理のない走り方を身につけ、必要なステップを踏んでいけば多くの方が達成可能な目標となります。徳島大学での公開講座では過去5年間で300人近い人が初マラソン完走を果たしました。そのノウハウを学んで来年4月の徳島マラソンにチャレンジしてみませんか。

<申し込み先>

770-8502

徳島市南常三島町1-1 徳島大学 大学開放実践センター
生涯学習健康マラソンクリニック

TEL&FAX (088) 656-6174

<メディア問い合わせ先>

(088) 656-7280 又は 090-1327-8037

田中まで