



タートル講習会2019

～ 健康づくりに向けた講義とエクササイズ ～

5/11
(土)

7/13
(土)

9/14
(土)

メインテーマ	『熱中症対策』	『健康と運動実践』	『障がい者の運動実践』
内容 10:00 ～ 11:30	これから始める。または次の目標に向いた。 終了 。各体の姿勢の解説と測定を行います。	秋・冬の大会シーズンで結果を出せる人は夏場からのトレーニングを欠かしません。この時期おススメのトレーニング方法を紹介します。	大会一カ月前からの練習の積み方や身体をレースに合わせていく方法など紹介します。タートルマラソンを例に当日の走り方などもアドバイス。
内容 13:00 ～ 14:30	『ランニング教室』 荒川河川敷「虹の広場」にてランニングフォームやトレーニングなど基礎を中心とした実技練習を行います。(参加は任意です) 【対象】:ランニング初心者からフルマラソン4時間レベルまで		

その他(公社)日本タートル協会会長の古藤高良による『脚にまつわる歴史や健康講話』も予定。空き時間で専門講師による健康相談もできます。個別の悩みや運動処方など気になる方はご相談下さい。

※諸事情により内容が変更される場合もあります

【会場】 足立区生涯学習センター 研修室4 (F5)

〒120-0034 東京都足立区千住5-13-5

最寄り駅 常磐線・東武線・つくばエクスプレス線・東京メトロ『北千住駅』西口より徒歩15分

【参加費】 タートル会員 / 障がい者: 500円 一般: 1000円

【持ち物】 ・運動のできる服装、シューズ、タオル等 ・筆記用具
※更衣室が利用できないケースもありますので、着替えやすい服装でお越し下さい

【講師】 古藤高良(医学博士)をはじめ健康運動指導士、パーソナルトレーナーなど専門家

【申込方法】

(1)メール E-mailアドレス: info@turtle.or.jp タートルHP: <http://www.turtle.or.jp/>

件名に「タートル講習会申し込み」 本文に「〒住所・氏名・電話番号・年齢参加希望 講習番号(①・②・③)に○をつけて送信して下さい。

(2)電話またはファックス ※下記に必要事項をご記入の上FAX頂くかお電話にてお申し込み下さい。



住所〒	-	申込 TEL番号: 03-3363-5331 FAX番号: 03-3366-0863	
(カナ) 氏名	年齢	才	TEL:
	会員	・ 非会員	・ 賛助
参加希望講習会に○をつけて下さい。(複数選択できます)	① 5/26 (土)	② 7/13 (土)	③ 9/14 (土)
教室番号	終了 研修室4(5階)	研修室4(5階)	研修室4(5階)予定



公益社団法人日本タートル協会(内閣府認定)

〒164-0011東京都中野区中央1-43-15-606 お問合せ電話番号: 03-3363-5331(平日9:30~17:00)