スロージョギング®健康教室 かごしま

一般社団法人 日本スロージョギング協会
Japan Slow Jogging Association

スロージョギング ５大効果

体力増強

ダイエット
メタボ対策

いつまでも若々しく
健康でありたいと思うあなたに！
運動は苦手というあなたに！

ガンの予防

脳機能の改善

誰でも、いつでも、家の中でもできる
スロージョギングを体験しませんか

生活習慣病予防



日　　時：　１１月１日(日曜日)　１０:００開始
（9:45より受付開始　１２：00終了予定）

場　　所：　サンエールかごしま 多目的フロア

内　　容：　**講話**　・健康と運動の関係
・スロージョギングの効果
・運動習慣の定着化

実践練習　・スロージョギングの走り方
・スロージョギングの練習方法

申 込 先：　https://forms.gle/Mrhn4JShE2Qw8aoh7

申込先

注意事項：　軽く動ける服装でお越しください。
会場では、室内シューズ又は裸足での運動を行う予定です。

募集人数：　２０名

講　　師：　日本スロージョギング協会　理　事　矢崎浩二

問合せ先：　kyaza056507@gmail.com

参加費用：　300円（施設利用費用として当日現地にてご負担いただきます。



矢崎浩二



田中宏暁　福岡大学名誉教授
福岡大学医学部と共同で生活習慣病の
予防・改善を40年以上にわたって研究

**若さと健康の秘訣は誰にでも簡単にできる
有酸素運動の習慣化定着にありました。**

「スロージョギング」 は日本スロージョギング 協会の商標登録です。