# ランニング大学　１２月　PART１　講座

✧　期　　日　　２０２４年12月15日（日）

✧　テ ー マ　　「健康生活のための大人栄養学」

✧　総　　論　　山西哲郎先生
　　講　　義　　斎藤恵子先生

～いつまでもランニング、ウォーキングを楽しむための食事のお話です～

✧　会　　場　　深川スポーツセンター　２階　研修室
　　＊アクセス　　東京メトロ東西線／都営地下鉄大江戸線
「門前仲町駅４番出口」から徒歩５分
JR 京葉線「越中島駅１番出口」から徒歩２分
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/
＊更衣室　完備

✧　受 講 料　　2,000 円　当日受付でお支払いください

✧　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<br>講師・スタッフ・ゲスト紹介<br>受講生自己紹介 |
| 10：15～10：20 | 山西哲郎先生総論 |
| 10：25～12：00 | 斎藤恵子先生<br>「健康生活のための大人栄養学」 |
| 12：00 | プログラム終了 |

＜斎藤恵子先生＞富山県出身。1984 年東京家政大学卒業。東京医科歯科大学病院病院長参与。40 年間急性期病院で管理栄養士として従事。専門分野はクローン病、潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患の栄養管理。患者会、保健所、NPO 法人などで講演や相談会などを行い、患者さんのセルフマネジメントの支援をライフワークにしている。本年より栄養ケアステーションを開設し、在宅で療養する方々が最後まで自宅で安心して生活ができるよう、栄養面で支援していくことを目指している。
今回の講座では運動を続けていくための食事についてお話しします。
著書「安心レシピでいただきます！おべんとう・パーティー編」弘文堂

# ランニング大学　１２月　PART２　マラニック

期　　日　　２０２４年12月15日（日）

## 冬の東京下町マラニック

時　　間　　12：30～16：00

コ ー ス　　深川スポーツセンター～人形町～上野、浅草方面～燕湯（御徒町）

＊詳細コースは参加案内でご説明します

・講座終了後、着替えてスタートします

・ランニングコース　ウォーキングコースを設定します

・コース途中で間食します（パン　鯛焼き　人形焼きなどお楽しみに）

・荷物はスタッフ車輌で運搬します（貴重品はご自身で管理願います）

・最後は燕湯で汗を流します（ご希望の方）

＜燕湯＞店頭の屋根瓦や格子型天井等は昭和から平成・令和と引き継がれてきました。有形文化財に指定されています。

入浴料550円は各自ご負担ください（レンタル・フェースタオル30円　バスタオル60円）

参 加 費　　1,000円　＊傷害保険　運搬費用

当日会場でお支払いください（お釣りがいらないよう用意下さい）

12月講座から引き続きの参加、マラニックからの参加も可能です

＊持参物　ランニング・ウォーキングができる服装　帽子　バッグ　健康保険証　雨具

＜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もございます。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もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

# ランニング大学　１２月　PART３　お楽しみ

期　　日　　２０２４年12月15日（日）

## 大忘年会　with 山西哲郎

時　　間　　17：00～19：00　時間厳守で集合をお願いします

会　　場　　のど黒のあくび　上野御徒町

参 加 費　　8,000円　当日会場でお支払いください(お釣りがいらないよう用意下さい)

御徒町にひっそりと佇む海鮮料理屋。店内はまるで新潟へ旅行に来たような高級感のある空間です。新潟特産の【のど黒】をはじめ、新潟と言えばコシヒカリ。氷冷熟成でうま味を凝縮したお米を土鍋で炊いて提供しています。

忘年会のみの参加も可能ですが人数は制限させていただきます

定員　　20名

駅からのアクセス
東京メトロ銀座線 ／ 上野広小路駅 徒歩１分（46m）
都営大江戸線 ／ 上野御徒町駅 徒歩１分（47m）
東京メトロ日比谷線 ／ 仲御徒町駅 徒歩１分（66m）

＜申込み・お問合せ＞
下記参加コース①～⑦を明記し
お名前　ご住所　電話番号を
ランニングの世界・友の会　八塚英嗣　までメールで申込み下さい
メールアドレス　spkw7bm9@yahoo.co.jp　080-5484-9819
申込み最終締切り　１２月６日（金）
＊定員に達し次第締切ります　お早めに申込みください

参加費

| | | |
|---|---|---|
| 単一参加 | ①講座 | 2,000円 |
| | ②マラニック | 1,000円 |
| | ③忘年会 | 8,000円 |

複数参加の場合はサービス価格　　サービス価格

| | | |
|---|---|---|
| セット参加 | ④講座+マラニック | 2,500円 |
| | ⑤マラニック+忘年会 | 8,000円 |
| | ⑥講座＋マラニック＋忘年会 | 9,500円 |
| | ⑦講座+忘年会 | 9,000円 |