

噛むComeジョギング

— スロージョギングでウェイトコントロール! —

きれいになりたい人、シェイプアップしたい人集まれ! 脱メタボ、高齢者、有病者集まれ!

**NHK「ためしてガッテン」スロージョギング、スローステップの田中宏暁教授を講師に迎え、
あなたを元気にする、真のアンチエイジング法を学びませんか!! 運動で人生が変わります!!!**

このたび日本臨床口腔外科医会(JACOMS)では、創立10周年を迎えるにあたって、会員や一般の先生方、ならびにそのご家族の健康増進のために、NHK「ためしてガッテン」でもおなじみの「スロージョギング」提唱者である田中宏暁先生をお呼びして、スロージョギングの実習、豪華な温泉でさっぱりした後のお食事、スポーツ生理学の講義、と盛りだくさんの内容の特別企画をTAO東洋医学研究会との共催で開催することになりました。

これまで運動とは、歯をくいしばって息を切らしながら、頭を真っ白にして行うモノとの認識が強かったのですが、しゃべりながらのニコニコペースの有酸素運動(スロージョギング)を行うと、乳酸を貯めず、活性酸素も作らずに最大酸素摂取量が高まり、無理な減量をしなくても、高血圧、脂質異常を改善し、インスリン感受性を高めることがわかってきました(田中理論)。この運動法は有病患者や高齢者、普段から全く運動していない、メタボリックな肥満の方も安全に行えます。ウェイトコントロールができるばかりでなく、肉体的にも若返り、スタミナまでアップする真のアンチエイジング法です。

これまで運動をまったく行っていなかった人でも、この運動法を1日30分間、週5日間持続的に行うと、健康な身体になり、短期間でフルマラソン可能な心肺能力まで獲得できることが実証されています。

体力に自信のない先生方、この機会をきっかけにして、あなたの人生変えてみませんか!

さあ、ご家族、スタッフ、みんなで参加して、新しい健康管理方法、ウェイトコントロール法を身につけましょう。



講師

田中 宏暁教授

「賢く走るフルマラソン」
福岡大学スポーツ科学部教授

日程 平成22年 8月29日(日)
時間:9:00~16:00

会場 大阪城公園 & 大阪歯科大学附属病院(天満橋)
[1F ODUウエルネスホール&14F プラザフォーティーン]
〒540-0008 大阪市中央区大手前1-5-17 TEL 06-6943-6599

■定員/80名(本講演に関心のある方はどなたでもご参加できます。)
先着順で定員になり次第締め切ります。人気のある企画につきお早めにお申し込み下さい。

■参加費/5,000円(飲食代を含む) 当日はジョギングシューズ、ウェアなど
入湯料/1,000円(タオル付き) 運動できる服装でお越し下さい。

プログラム/タイムスケジュール

- 9:00~ ■スケジュール説明(14Fプラザフォーティーン)
■実習(大阪城公園へ移動)*
・ニコニコペースのスロージョギング
・スローステップなどの運動指導
- 12:00~ ■温泉タイム(大阪歯科大学1F ODUウエルネスホール)*
■食事/ビュッフェスタイル(14Fプラザフォーティーン)
- 13:30~15:00 ■講義/最新スポーツ生理学講座
・ニコニコペースの健康作りとは
・有酸素運動の重要性とウェイトコントロールなど
■お酒を飲みながら懇親会と本音の質疑応答

*大雨の場合実習は中止しスケジュールを変更いたします。小雨では決行しますので、雨カッパなどの準備をお願いします。
*希望者は入湯料をお支払いになって温泉に入れます。

■お申込み方法

参加ご希望の方は下記の申込用紙にご記入の上、事前にFAXでお申し込み下さい。受付確認のFAXを返送させていただきます。なお、懇親会の準備の都合上、当日参加はお断りさせていただきます。また、会費は当日受付にてお支払い願います。

FAX 06-6872-5968

申込先: 日本臨床口腔外科医会(JACOMS)事務局
〒661-0021 兵庫県尼崎市名神町1-11-1 アビーロード名神1F いぶき歯科医院内

ご質問等は、j-info@jacoms.gr.jpまでメールにてお願いします。
お申し込みご入会については、日本臨床口腔外科医会、http://www.jacoms.gr.jpでもご案内しています。

【第22回研修会のお知らせ】

“Implant failureの現状とその対応”(仮題)

日程/平成23年3月6日(日) 場所/大阪大学中之島センター

講師/細川 隆司先生(九州歯科大学教授口腔インプラント科科長)
堀内 克啓先生(大阪大学歯学部臨床教授、JACOMS会員)
美馬 孝至先生(NTT西日本病院口腔外科部長、JACOMS会員)

日本臨床口腔外科医会 10周年特別企画 参加申込書

FAX 06-6872-5968

フリガナ	所属(勤務先)	☐ 一般
氏 名		☐ TAO会員
		☐ JACOMS会員
住 所 〒	都 道 府 県	TEL(必須)
		FAX(必須)
E-mail		