

# 健康に！ みんなが たのしく スポーツ栄養学と 楽楽ランニング

全3回の連続講座！

協賛  
大塚製薬さん  
からの  
ドリンク付き！！



来年こそは  
マラソンに参加  
するぞ！！

**定員20名！**  
(申込者多数時は抽選となります)

**11月18日(日)** 第1回  
身体をサポートする  
スポーツ栄養学！

**11月27日(火)** 第2回 楽楽ラン  
ニングとマラソンの  
トレーニング法

**11月30日(金)** 第3回  
みんなで  
楽楽ランニング

**【時間】 14:00~16:00**  
健康を長く維持するためには「運動と食事・栄養」が不可欠です。栄養面からスポーツに適する身体をつくるポイントについて学びます。  
  
講師：大城 ちか子氏  
(徳山クリニック 公認スポーツ栄養士・管理栄養士)

**【時間】 14:00~16:00**  
楽楽ランニングのトレーニング法を学び、ゆっくりマイペースにランニングをしながら「ているる」周辺を走ります。  
  
講師：尾尻 義彦氏  
(琉球大学医学部 保健学科助教)

**【時間】 14:00~16:00**  
楽楽ランニングの基礎を習得し、実践を行います。三重城・波の上公園周辺の海を眺めながらみなさんと一緒にランニングを行います。  
  
講師：尾尻 義彦氏  
(琉球大学医学部 保健学科助教)

※小雨決行、荒天時は室内のみ

※小雨決行、荒天時は室内のみ



大城 ちか子氏  
(徳山クリニック 公認スポーツ栄養士・管理栄養士)  
1997年琉球大学大学院教育学研究科修了。2013年沖縄で初めて公認スポーツ栄養士として認定(現在沖縄では公認スポーツ栄養士2名)。徳山クリニックで管理栄養士として働く傍ら沖縄県体育協会スポーツ医・科学委員会の栄養部会部長として、県内のチーム、指導者などに対する講演会なども行っている。



尾尻 義彦氏 (おじり よしひこ) 博士 (医学)  
(琉球大学医学部 保健学科助教)  
1978年大阪体育大学卒業、1980年順天堂大学大学院修了、1980年から琉球大学医学部 助教、2005年からアミノバリューランニングクラブinおきなわ代表、ランニング学会認定指導員、専門：運動生理学

会場：沖縄県男女共同参画センター  
ているる1階 ふれあいサロン  
定員：20名 (事前申込・応募多数時抽選)  
対象：関心のある方、**全3回受講できる方**  
申込：裏面用紙にてFAXまたはメール、電話  
料金：2,500円 (全3回分、傷害保険料込)  
※賛助会員2,000円  
一時保育：6ヶ月～未就学児 (1人500円)  
申込締切**11月1日(木)** (定員有)

参加ご希望の方は、下記の表に必要事項をご記入いただきFAXで送信してください。電話・メール・ホームページからもお申し込みができます。お申し込み後、3日以内に受講に関しての連絡がない場合はFAX・メールが届いていないことがありますので、お問い合わせください。

TEL : 098-868-3717 FAX : 098-863-8662  
 ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>  
 E-mail : [kouza@okinawajosei.org](mailto:kouza@okinawajosei.org)

**定員20名**  
 (申込多数時は  
 抽選となります)

\*メールの場合は下記表の内容を明記し、件名に「健康教室申込み」とご入力ください。

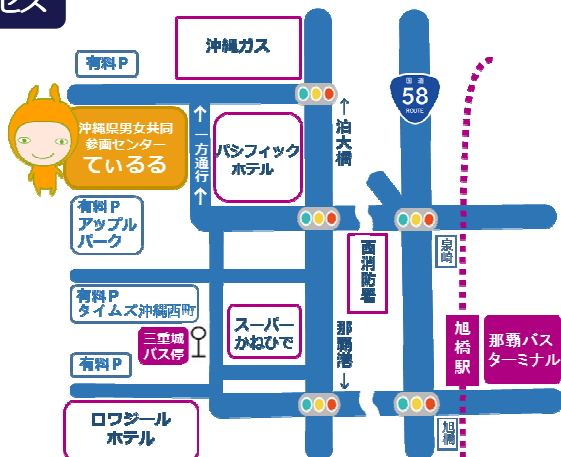
**【受講にあたってご確認ください】**

ランニングに不安のあるかたは医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。

「スポーツ栄養学と楽楽ランニング」講座申込書	
3回連続講座 持ち物 2,500円 (全3回分)	【1回目】11/18(日)「スポーツ栄養学」14時~16時 ※筆記用具 【2回目】11/27(火)「楽楽ランニングとマラソンのトレーニング法」14時~16時 ※ランニングができる服装・シューズ、飲み物、タオル 【3回目】11/30(金)「みんなで楽楽ランニング」14時~16時 ※ランニングができる服装・シューズ、飲み物、タオル
お名前 (ふりがな)	( ) ( )
連絡先	電話 ( ) ( ) ( ) E-Mail ( ) ( ) @ ( ) ( ) 今後開催の講座情報のメール配信希望 ( 有り ・ なし )
一時保育希望 (名前) (年齢) (希望日に☑) 締切り11/1	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
	<input type="checkbox"/> 11/18(日) <input type="checkbox"/> 11月27日(火) <input type="checkbox"/> 11月30日(金)
賛助会員情報	会員 ・ 非会員 ★賛助会員の方は優先的に受講可能です。

※個人情報は、講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

**アクセス**



**住所：那覇市西3丁目11番1号**

- バス：市内線1、2、3、5、15番  
市外線45番
- 降車停留所：三重城バス停
- 中部からの乗り継ぎ(例)  
○泊高橋バス停(3番)  
○パレットくもじ前バス停(3番以外)
- お車でお越しの場合  
地下駐車場(80台収容可)が満車の場合は  
近隣の有料駐車場をご利用ください。

\*お問い合わせ\* 公益財団法人おきなわ女性財団 TEL:098-868-3717 担当：丹治