

「リソル生命の森」イベント情報

11/12 谷川真理の『HOW TO WALKING』教室！

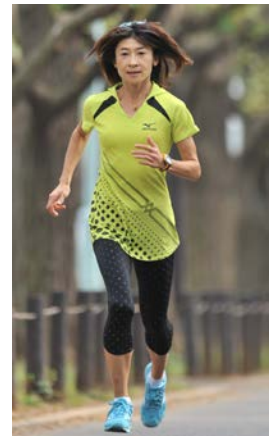
谷川さんのウォーキング講座のほか、81歳ランナー中野陽子さんのトーク等も

リソルグループの多世代交流型リゾートコミュニティ「リソル生命の森」(千葉県長柄町)において、数々のマラソン優勝経験があり、スポーツキャスターやタレントとしても活躍中の谷川真理さんによる『HOW TO WALKING』教室を11月12日(日)に開催(参加費・無料)いたします。

当日は、リソルグループの健康・アドバイザースタッフでもある谷川真理さんのウォーキング・ランニング講座や、屋外400mトラックを使ったウォーキングプログラムなどのほか、71歳からマラソンを始め、マスターズ陸上の年代別において多くの世界記録を持つ中野陽子さん(現在81歳)のトークなども予定されています。

<谷川真理の『HOW TO WALKING』教室 概要>

- 開催日時:11/12(日) [時間 13:00~15:45 / 受付 12:30~]
- 参加費:無料(募集人員 100名)
- 予約方法:リソル生命の森「日本メディカルトレーニングセンター」フロント
またはお電話にてご予約ください。
- 服装:ウォーキングのできる服装



<プログラム内容>

- 第1部:座学プログラム「谷川真理さんと81歳ランナー中野陽子さんのマラソンライフ」
 - (1) トークセッション「走って! 食べて! ヘルシーライフ」
 - (2) ウォーキング・ランニングのポイント講座
- 第2部:ウォーキングプログラム「気軽に楽しく効率的な健康ウォーキング」
 - (1) ストレッチ
 - (2) ウォーキングプログラム(3km程度)
 - (3) 参加者全員と「笑顔 de 集合写真!」

【予約・お問い合わせ:リソル生命の森 0475-35-3333】

<本リリースに関する問い合わせ先>

リソルホールディングス株式会社 (RESOL グループ) 広報担当 / 高橋・永田

TEL : 03 (3342) 0331 (直通) E-mail : press@resol.jp URL : <https://www.resol.jp/>



谷川真理の『HOW TO WALKING』教室

気軽に
ウォーキングを
始めよう

with.81オランナー 中野陽子

2017

11/12 (SUN)

リソル生命の森

日本メディカルトレーニングセンター

- 時間** 13:00～15:45(受付12:30～)
- 募集人数** 100名
- 参加費** 無料
・リソル生命の森各種会員様・ライフサポートクラブ会員様
・会員様のご家族・ご友人も無料でご参加いただけます。
- 予約方法** リソル生命の森
日本メディカルトレーニングセンターフロントまたは、
お電話にてご予約ください。
- 服装** ウォーキングのできる服装



プログラム

【第1部】座学プログラム

谷川真理さんと81オランナー中野陽子さんの
マラソンライフ

13:00～14:00 (14:00～15分休憩)

【会場】2F セミナールーム

■トークセッション「走って！食べて！ヘルシーライフ」

谷川真理さんと81オランナーの中野陽子さんのトークセッション
マラソンの楽しさや、フルマラソンを走り切る精神面のお話などを交えながら、
お二人のマラソンライフについてお話しさせていただきます。

■ウォーキング・ランニング ポイント講座

谷川真理さんご自身の経験からウォーキングのポイント
をレクチャー

【第2部】ウォーキングプログラム

気軽に楽しく効率的な健康ウォーキング
14:15～15:45

【会場】屋外400mトラック

※雨天時、3F室内200mトラックで実施となります。

■ストレッチ

■ウォーキングプログラム (3km程度)

谷川真理さんの直接指導によるウォーキングを楽しみましょう。
座学プログラムにて学んだウォーキングのポイントなどを実践してみましょう。

■参加者全員と「笑顔 de 集合写真！」



出演者プロフィール

谷川 真理 Tanigawa Mari

1991年東京国際女子マラソン優勝

1992年ゴールドコーストマラソン優勝

1994年バリマラソン優勝

東京都民文化栄誉賞、外務大臣賞などを数々の
栄誉ある賞を受賞。養生堂の美意識で長く選手
生活を通じ、現在も名だたるマラソン大会のアンバサ
ダーを務め、後進の育成に取り組んでいる。



中野 陽子 Nakano Yoko

71才の時、手軽な趣味としてマラソン
を始める。

マスターズ陸上(年代別)において

800m・1500m・3000m・5000m・

10000m・フルマラソンで世界記録を持つ。

ホノルルマラソン4時間44分台(71才)

湘南国際マラソン3時間56分(72才)

東京マラソン2017 4時間07分31秒(81才)

80～84才年代別フルマラソン世界記録

『若い方たちと走るのがとても楽しい』と明るく語るお人柄にはファンが多い。



RE SOL
リソル生命の森

リソル生命の森

TEL.0475(35)3333 受付時間
9:00～18:00
〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4

リソル生命の森 検索

www.seimei-no-mori.com