

# ランニングサロン

## ～健康と走ることについて～

働き方改革が叫ばれ、業務の見直しや労働環境の改善に着目が集まる昨今。確かに働き方を考えることは大事ですが、その前に資本となる身体（からだ）と健康について、ランニングを通して一緒に見直しませんか

日時：2019年9月14日（土）13時45分～16時  
場所：岡村記念病院 1F 大会議室  
参加費：一人 500円

14：00～

講演1：「マラソンにも打ち勝つトレーニングについて」（仮）  
～自分の経験と心臓血管外科医の視点を交えて～  
講師：岡村記念病院 心臓血管外科 山本賢二 先生

シンポジウム

テーマ：ランニングの楽しみ方について  
パネリスト：

長岡リハビリテーション病院 事務長 川口 健 様  
三島共立病院 医療連携室 小椋 真紀子様  
岡村記念病院 かるがも保育所 山本 深雪 様

15：30～ 交流サロン  
食堂にて軽食喫茶を開催します！

申し込み：下記を記入の上、FAX（055-973-3404）でよろしくお願い致します

ふりがな	
氏名（代表者様）	
参加人数	人
電話番号	
メールアドレス	@
勤務先/部署等	

岡村記念病院 TEL：055-973-3221  
スポーツクラブ代表：水口科長 担当：三橋