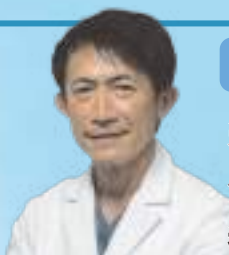


第7回

トライアスリート・ランナーのための 健康×パフォーマンス向上 セミナー&クリニック



トライアスリート・ランナーおよびスポーツ愛好者の皆様が、安全で持続可能なパフォーマンス向上を目指すことを目的として開催いたします。医療、健康管理、怪我予防、実技指導について、専門家による講義および実技を実施します。



60 mins セミナー

13:05-14:05

突然あなたの人生を奪う脳卒中の予防法

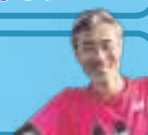
～生活習慣管理の重要性～

森本将史 横浜新都市脳神経外科病院 院長、医療法人バディ 理事長

10 mins セミナー

14:05-14:15

健康アプリ「Vitality」活用紹介 中地修 住友生命



60 mins セミナー

14:15-15:15

Life is Motion ～ミドルエイジからの痛みとの向き合い方～

蔵本理枝子 医療法人社団理光会 いとう整形外科院長

60 mins クリニック

15:30-16:30

トライアスリート ランナーの

加齢に伴う身体変化の改善運動とストレッチ

島田佳久 東京都トライアスロン連合理事、ランニングコーチ 日本スポーツ協会陸上競技コーチ3



※動きやすい服装でご参加ください！

日 程

2026 年 2 月 11 日 (水・建国記念日)

時 間

13:00～16:30 【開場】 12:30

つのはず

会 場

新宿角筈地域センター 8 階 リクリエーションホール

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-33-7 京王線 初台駅 & 都営地下鉄大江戸線 都庁前駅 (A5 出口) から約 800m

定 員

90 名

参加費

- トライアスロンジャパン会員 (2025 年又は 2026 年東京都登録) 無料
- 学連会員 (2025 年又は 2026 年全員) 無料
- トライアスロンジャパン会員 (2025 年又は 2026 年東京以外登録) 500 円
- トライアスロンジャパン会員以外 1,000 円

申込先

オンライン <https://ws.formzu.net/fgen/S67642925/>

締切: 2026 年 1 月 31 日



■主催: 一般社団法人 東京都トライアスロン連合

■運営: 東京都トライアスロン連合 女子・普及委員会



お問い合わせ: 東京都トライアスロン連合セミナーチーム
email: event01@tmtu.or.jp

東京都トライアスロン連合