



アスリートによる
「健康な体づくりセミナー」
—京都マラソン完走のための—

アスリート 食・DO

後援：京都マラソン実行委員会

学ぶ・食べる・作る

講師

中村 友梨香

【マラソン】
北京オリンピック出場

京都マラソン 2017
応援大使

主催者代表

朝原 宣治
(大阪ガス株式会社)

北京オリンピック
銅メダリスト

大阪ガス

「最高の自分を創るために育んできたアスリートの食文化」をアスリート食・DOと名付けました。
トップアスリートが、自身を支えた「食事」を通して、アスリートを目指す人だけでなく、育ちざかりの子供、健康に気を使う高齢者などに、「健康な身体作り」「感性の磨き方」のヒントを提供するセミナーを開催いたします。

今回は、**北京オリンピック女子マラソン 日本代表 中村友梨香氏**がマラソンランナー向けに、自らの体験をベースにした「マラソン 42.195KMを走り抜くためのポイント」と「レースに向けた食事」についてのセミナーを開催します。

2016.12.25 (日)

時間：10:00～12:00

会場：大阪ガスショールーム
DILIPA 京都 パルホール

京都市下京区中堂寺栗田町 93 KRP ガスビル 1F

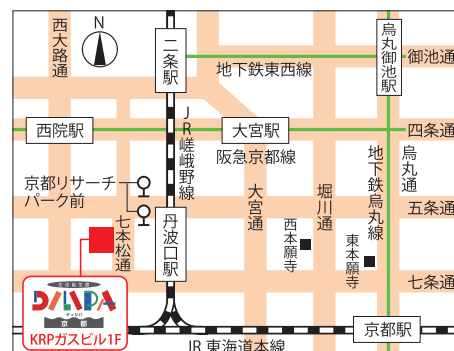
定員：100名 (先着順)

参加費 (お一人)

500円

「飲み物、おやつ付き」

当日現金で
お支払いください。



- JR(嵯峨野線) 丹波口駅下車西へ徒歩 5 分
- JR 京都駅から市バス 73、75 系統
- 四條大宮から市バス 32 系統
- 四條京阪前から市バス 80 系統

京都市下京区中堂寺栗田町 93 (旧五条千本) 下車



持ち物
筆記用具

締切り／12月20日(火)中のメール到着分まで受付いたします。



申込み方法

以下の内容を、メールにてお送りください。

1. お名前
2. ご住所
3. ご連絡先電話番号 (自宅・携帯どちらでも可能)
4. 参加人数 (ご友人、グループでご参加される場合、1～3は代表者1名分で結構です)

参加申込み・お問合せ先

✉ asusyoku@osakagas.co.jp

主催：大阪ガス株式会社

レシピ監修：大阪ガスクッキングスクール

※お申込みいただいた結果は、お申込みいただいた方全員にメールにてお知らせします。
※誠に勝手ながら、お申込み多数の場合は、先着順とさせていただきます。
※個人情報、厳重に管理するとともに、本イベントの案内目的以外には使用しません。

協力：一般社団法人アスリートネットワーク、ベストアメニティ株式会社