

# スポーツ講演のお知らせ

## トライアスロンから学ぶ スポーツの継続と健康ライフ

日時 2021年7月24日(土) 14:00~16:00

場所 もりやまエコパーク内 環境学習室

〒524-0216 滋賀県守山市環境学習都市宣言記念公園 1 番地1  
TEL : 0775-84-4693

参加費 500円

配布資料 ① トライアスロンを始めて良いこと  
② トライアスロントレーニングマニュアル

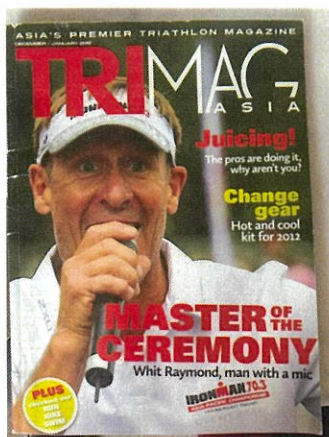
### 【講演内容】

- ・ スポーツを継続することのすばらしさを、トライアスロン歴30年67歳の現役アスリートが自身の経験をベースに語ります。
- ・ スポーツを継続することで老化のスピードが抑制され、前向き発想を維持することができます。
- ・ 今からでも遅くないスポーツライフ、今からスポーツを始めた5年後と何もしない5年後では大きな違いがあります。
- ・ スポーツを通じて新たな出会いでつながりがひろがります。

● 講師 田中信行



- ・ CEEPO インターナショナル代表
- ・ LAKE BIWA TRIATHLON IN MORIYAMA 実行委員長
- ・ トライアスロン歴30年で80を超えるトライアスロンレースを完走



### 【申し込み方法】

下記の応募フォームからお申し込みください。  
申し込みは先着順とさせていただきます。

<https://forms.gle/guzvyBXfyGg5N5sN6>