

平成 29 年 11 月 13 日

気軽にウォーキングを始めよう &lt;リソル生命の森&gt;

## 谷川真理『HOW TO WALKING』教室を開催しました。

### マスターズ陸上世界記録保持者・81歳ランナー中野陽子さんとコラボ！

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、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』教室が11月12日(日)に開催されました。

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によるウォーキング・ランニング講座、リソル生命の森内でのストレッチやウッドチップコースを使ったウォーキングプログラムが楽しくおこなわれました。また、71歳からマラソンを始め、マスターズ陸上の年代別で数々の世界記録を持つ中野陽子さん(現在81歳)と谷川さんとのコラボトークは大いに盛り上がり、中野さんから、健康で継続できる秘訣として「夢を持つこと、楽しいと思っでやること」というメッセージが参加者(関係者含約90名)におくられました。最後に参加者全員で記念写真を撮り、イベントは大盛況に終わりました。



コラボトーク



ウォーキングプログラム



笑顔 de 集合写真

### <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]
- 開催場所:リソル生命の森(日本メディカルトレーニングセンター)
- 参加費:無料
- 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」

(トークセッション「走って!食べて!ヘルシーライフ」、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」

(ストレッチ、ウォーキングプログラム(3km程度)、参加者全員と「笑顔 de 集合写真!」)

<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](mailto:press@resol.jp) URL: <https://www.resol.jp/>