

歩き方を変えて
体力UP!

毎日ウォーキングに頑張っておられる皆さん
一つお聞きします!

「その歩き方でよろしいですか？」
メリハリのある歩き方で健康長寿を伸ばそう

健体康心の秘訣は「未病」の管理と「体力」の維持・改善
認知症予防に有酸素運動の有効性がいわれていますが、
それを支えるのは体力です!



講義

11月23日(土)
13:00~14:30

講師: 能勢博氏
信州大学医学部特任教授

実践

11月23日(土)
15:00~16:30

講師: 森川真悠子氏
信州大学大学院医学系研究科助教
コーディネーター: 河端隆志
関西大学人間健康学部教授

科学的根拠に基づいた
「インターバル速歩トレーニング」
の効果と正しい歩き方について
いっしょに学びませんか?

場所

講義 関西大学 堺キャンパス
SB301 教室

実践

体育館 アリーナ

定員

講義 150名

実践

60名 11月23日(土)の講義を受講された方のうち
希望者を対象にインターバル速歩の
実践指導を致します。

申込方法

裏面の参加申込書に、必要事項をご記入の上、
関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当まで、
FAXもしくは、はがきにてお申込ください。

申込締切 11月8日(金)

※応募多数の場合は抽選となる可能性がございます。

◎お問い合わせ◎

関西大学堺キャンパス事務室 地域連携担当 〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1
FAX: 072-229-5082 TEL: 072-229-5024

インターバル速歩
のモニター募集

毎日ウォーキングに頑張っておられる皆さん
一つお聞きします！

「その歩き方でよろしいですか？」
×1111のある歩き方で健康長寿を伸ばそう



講師：能勢 博 氏

信州大学医学部特任教授

講師：森川 真悠子 氏

信州大学大学院医学系研究科助教



コーディネーター：河端隆志

関西大学人間健康学部教授

昨年の様子



FAX 072-229-5082

2019年度 インターバル速歩 参加申込書 (FAX送信用)

お名前	ふりがな	実践 指導	希望する ・ 希望しない
ご住所	〒		どちらかに○をしてください。
電話番号	— —	ご年齢	歳