

からだの図書館
-インターバル速歩と運動習慣の定着-

2023/10/21(土)

講演会 13:00~14:30(定員100名)

実践指導 15:00~16:30(定員 50名)

歩ける **体力** が健康寿命への第一歩
インターバル速歩で**体力アップ**

【会場】 関西大学 堺キャンパス

講師：能勢 博



からだの健やかに
100歳を康らかに

脳は運動刺激を待っている！
いつまでも身体動作や認知機能を思うように働かせるために！
インターバル速歩で健康寿命のための体力改善！！
モニター募集(詳細は裏面にて)

講演会 B棟3階 SB301教室
実践指導 エバーグリーン(雨天時、体育館)要シューズ

※10月21日(土)の講演会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。

*** 詳しくは裏面へ** ※申込締切：10月6日 (金)



【講師紹介】

講師：能勢 博

信州大学大学院医学系研究科 特任教授

実践指導：河端 隆志

関西大学人間健康学部 教授

協力：大学院生

関西大学大学院人間健康研究科博士課程後期課程

インターバル速歩の実践モニター 大募集！

一度チャレンジしてみませんか!?

期間は5ヶ月間（途中でリタイアしてもOK!）

※インターバル速歩の効果（体力・筋力・血圧反応など）の見える化を計り、毎月大学にてデータをお渡しします。

また、個別に相談もお受けいたします。



お問合せ・お申込先

関西大学 堺キャンパス事務室

地域連携担当「からだの図書館～インターバル速歩～」係
〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX：072-229-5082 TEL：072-229-5024

E-mail：sakai-info@ml.kandai.jp



お申込は、QRコード・はがきのいずれかの方法でお申し込みください。

▼「からだの図書館～インターバル速歩～」申し込みフォーム▼

お名前	ふりがな	実践指導	希望する ・ 希望しない どちらかに○をしてください。
ご住所	〒		
電話番号	-	ご年齢	歳
メールアドレス			

※パソコンからのメールを受信可能なアドレス

※ご記入いただいた個人情報は、関西大学個人情報保護規程に則り適切に管理いたします。本イベントのご参加登録および次年度の開催の案内のみ利用し、これ以外には使用いたしません。