

からだの図書館
-インターバル速歩と運動習慣の定着-

やっぱり **体力** が健体康心を支える源

講師：能勢 博

からだ健やかに
こころ康らかに



何もしなければ**体力**は確実に衰えます！

いつまでも思うように**からだ**を働かせられるように！

コロナ禍でも**個別運動処方・インターバル速歩**で体力改善！！
モニター募集(詳細は裏面にて)

【開催日時】

2022年10月22日 (土)

講演会 13:00～14:30(定員100名)

実践指導 15:00～16:30(定員50名)

※10月22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。

【会場】 関西大学 堺キャンパス

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

*** 詳しくは裏面へ**

※申込締切：10月7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

指導：森川 真悠子

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

インターバル速歩の 実践モニター募集

※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。

実際に体験してみてください
答えは・・・
からだ教えてくれるでしょう



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、下記申し込みフォームに必要事項を記入し、
E-mail・はがき・FAX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～」申込フォーム▼

E-mail・はがき・FAXのいずれかの方法でお申し込みください。

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。