

-インターバル速歩と運動習慣の定着-

2024/9/21(土) 関西大学 堺キャンパス

講演会 13:00~14:30(定員150名)

B棟3階 SB301教室

実践指導 15:00~16:30(定員 50名)

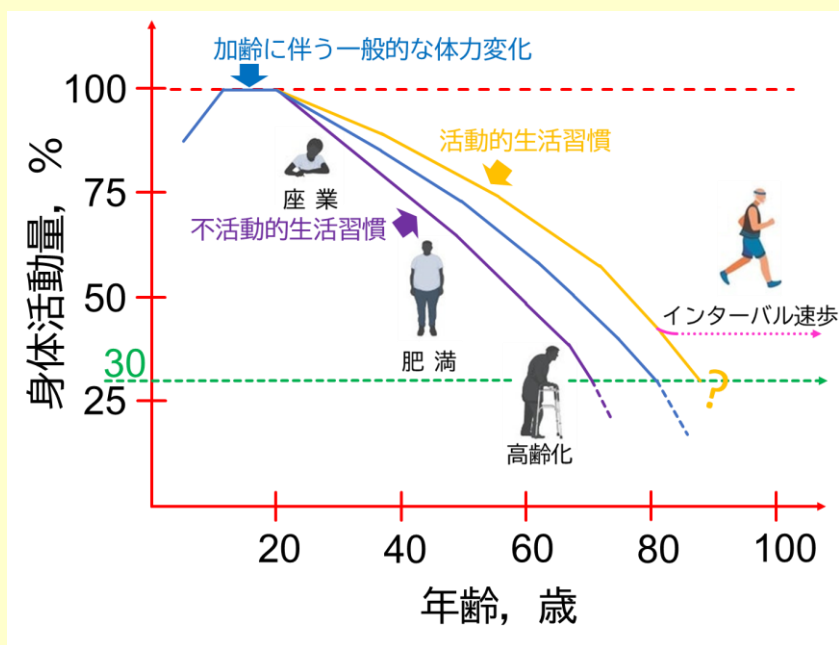
エバーグリーン(雨天時, 体育館)要シューズ

運動は健康の妙薬

最新スポーツ医学と正しい歩き方を学ぶ



講師: 能勢 博



インターバル速歩モニター募集

※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: 9月13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

信州大学医学部医学科 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 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・FAXのいずれかの方法でお申し込みください。

▼9月21日（金）-インターバル速歩と運動の定着- 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。