

インターバル速歩講演会



「インターバル速歩」とは、

信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。

NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。

3分おきに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫力アップにも効果があります。

日本で長寿の県として近年有名な長野県の松本市で、実際に中高年の方々が行なって結果を証明しています。

あなたも、プロのウォーキング指導をもとに、実践してみませんか？



インターバル速歩とは

①「熱大メイト」を装着してウォーキング

携帯型カロリー計「熱大メイト」を装着すると、個人の最大体力の測定と、運動中のエネルギー消費量が測定できます。



②蓄積したデータをe-ヘルスプロモーションシステムで管理

遠隔型個別運動処方システム「e-ヘルスプロモーションシステム」とは、1か月に1回地域の会館等で測定会を開催し、熱大メイトに記憶された歩行記録をPC端末から信州大学のサーバーに転送するシステム

③健康データを管理分析、データもとにアドバイス

信州大学から歩行記録をもとにしたトレンドグラフが返信。
このグラフに基づきトレーナー、医師などが目標達成度を確認し、個別に運動指導を行います。



20%の
効果

インターバル速歩を5か月間すれば
①体力が20%向上
②高血圧、高血糖、肥満が20%改善
③医療費が20%削減

開催内容

① 講演：能勢博（信州大学大学院医学系研究科 教授）

～「歩き方を変える」だけで10歳若返る！～

② デモンストレーション：倉方てる美（インターバル速歩インストラクター・健康運動指導士）

日時

平成28年8月28日(日) 受付 13:00～
講演 13:30～14:30
質疑応答 14:30～14:45
デモンストレーション 14:45～15:30

会場

田園調布親睦会館（田園調布特別出張所隣）
大田区田園調布2-20-15 東急東横線・目黒線「田園調布」下車徒歩8分
東急バス「田園調布駅⇄蒲田駅」行き「調布学園前」下車1分

募集人数

50名(先着順)

参加費

無料

田園調布親睦会館への地図



・東急東横線、目黒線田園調布駅東口から徒歩約7分

田園調布駅改札を出たら、右方向(東口)に向かいます。
駅前の三井住友銀行とヤマナカヤの間の坂道を下って行きます。
突き当たりを、右に曲がり、そのまますぐ進みます。
田園調布二丁目の信号を過ぎ、田園調布特別出張所の案内看板の出ている細い路地を左に入ります。
進行方向右側2軒目が**田園調布親睦会館**、その横の公園の隣が**田園調布特別出張所**です。

・JR 蒲田駅西口から東急バス田園調布駅行きで調布学園前バス停下車徒歩約2分

調布学園前バス停で下車し、田園調布二丁目の横断歩道を渡り、右に進み、田園調布特別出張所の案内看板の出ている細い路地を左に入ります。
進行方向右側2軒目が田園調布親睦会館です。