

特別講演

「生きがい」～人生の最高峰を目指して～ 高齢化社会におけるチャレンジと夢

三浦 雄一郎

プログラム 9月11日(日)

13:00～ 来賓ご挨拶

主催者開催経緯説明

14:00～ 特別講演 三浦 雄一郎

15:30～ 熟年体育大学リサーチセンターから「平成23年度・いきいき健康ひろば事業募集」のご案内

15:40 閉会



人は山をめざす

「インターバル速歩」

発足10周年記念特別講演会

松本で「インターバル速歩トレーニング」が発足して今年で10年になります。これまで5,000人以上の方々と同トレーニングを実施してきました。その結果、体力が20%向上し、それに比例して高血糖、高血圧、肥満などの生活習慣病の症状が20%改善し、医療費が20%抑制されました。このことは、体力向上が生活習慣病予防に最も効果的であることを意味します。そこで、これまでのインターバル速歩トレーニングの歴史を振り返ることも、健康な熟年世代に到達したからこそ見えてくる境地を、登山家の三浦雄一郎氏にご講演いただき、インターバル速歩を実施する皆さんと一緒に今後の励みしたいと思います。

日時 平成23年9月11日(日) 13:00～15:40(開場12:30)

場所 浅間温泉文化センター ※駐車場がありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

**入場
無料**

主催：信州大学医学系研究科・加齢適応医科学系専攻・スポーツ医科学分野 共催：熟年体育大学リサーチセンター

後援：松本市、松本大学、信州大学山岳科学総合研究所、大町山岳博物館、信濃毎日新聞社、市民タイムス、キッセイコムテック(株)、オムロンヘルスケア(株)

問い合わせ先：熟年体育大学リサーチセンター TEL 0263-37-2697/FAX 0263-34-6721