

# 10歳若返る！歩行術

## 「インターバル速歩」

### 信州大学 教授 能勢 博 講演会



長野県PRキャラクター  
「アルクマ」©長野県アルクマ

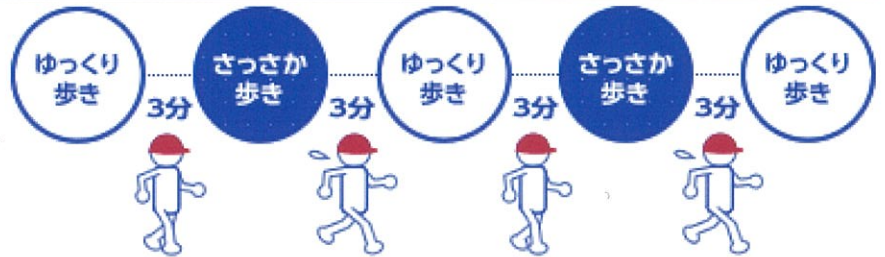
健康長寿の秘訣を  
教えます！！



信州大学大学院医学系研究  
教授 能勢 博 (医学博士)

### インターバル速歩とは？

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋力・持久力を無理なく向上させ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。



インターバル速歩は、  
世界一の健康長寿を目指す  
『信州ACEプロジェクト』の  
取り組みの1つです。

**日時：平成29年5月14日(日)**

**9:30～11:30 (受付9:00～)**

**会場：長野市芸術館3階 アクトスペース**

(〒380-8512 長野市鶴賀緑町1613番地 長野市役所)

**定員：100名 (事前申込不要)**

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関または乗り合わせでご来場ください。

**参加  
無料**

**募集**

**インターバル速歩を無料で6ヶ月間体験できます！**

長野市と周辺市町村にお住まいの方で、インターバル速歩を体験したい方を募集しています(期間:H29年6～11月)。詳しくは、下記お問い合わせ先(JTRC)まで。

お問い合わせはこちら



**NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター (JTRC)**

〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1

☎ Tel 0263-37-2697 / Fax 0263-34-6721

✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

ホームページ <http://www.jtrc.or.jp>

主催 信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学教室、NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター  
協力 土屋薬局 (土屋薬品株式会社)  
後援 長野県、長野市、長野県健康管理士会、(公財)長野県健康づくり事業団、JA全農長野