

ウォーキング講演会

10歳若返る歩行術 インターバル速歩

9/24日
13:30~15:30

今、注目されている「インターバル速歩」をご存知ですか？ 普段行っているウォーキング運動を3分間早く歩き、3分間ゆっくりと歩く、それを交互に繰り返すように変えるだけで**体力がアップ**する、**脂肪がとれやすくなる**など、今以上に元気なカラダを作ることができます。今回講座は、その「インターバル速歩」の提唱者、信州大学大学院の能勢教授の講演です。是非、ご参加下さい。



のせ ひろし
講師：医学博士 **能勢博**先生

信州大学大学院医学系研究科 教授
NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター 副理事

会場：ウェルシティ市民プラザ 5階 大学習室

参加費：無料 定員：200名(先着順)

申込先：コールセンター

046-822-2500

8月14日(月)から受付

お問い合わせ 保健所健康づくり課 822-4537

