

10歳若返る！ 「インターバル速歩」

—その背景と効果のエビデンス—



最近の様々な研究の結果、生活習慣病の根本原因は「加齢」と「運動不足」であることがわかってきました。当セミナーでは、運動トレーニングによる生活習慣病の予防・治療効果を長年にわたり研究してきた第一人者である能勢先生をお招きし、誰でも何処でも実施可能な「インターバル速歩（ややきつい運動）」による健康増進効果について、自身の研究の実証データをもとに解説いただきます。皆様お誘い合わせのうえ是非ご参加ください。

講師

のせ ひろし
能勢 博 氏 信州大学学術研究院医学系特任教授

<講師プロフィール>

- 1979年 京都府立医科大学医学部卒業。京都府立医科大学助手、米国イエール大学医学部博士研究員、京都府立医科大学助教授、信州大学大学院教授を経て、現在、信州大学学術研究院医学系・特任教授。
- 画期的な効果で、これまでのウォーキングの常識を変えたと言われる「インターバル速歩」を提唱。信州大学、松本市、市民が協力する中高年の健康づくり事業「熟年体育大学」などにおいて、約10年間で約7000人以上に運動指導を行なう。
- 著書に「いくつになっても自分で歩ける！『筋トレ』ウォーキング」（青春出版社）、「山に登る前に読む本」（講談社）など。メディア出演に「クローズアップ現代」「ためしてガッテン」「きょうの健康」（以上、NHK）、「世界一受けたい授業」（日本テレビ）。



日時

令和7年 **2月27日** (木) 午後2時～3時

会場

ホテルレイクビュー水戸 2階 (水戸市宮町1-6-1)

定員

50名 (定員になり次第締め切ります。
ホームページで告知します。)

参加費
無料

申込

2月20日(木)までに、TELまたはFAXにてお申込み下さい。

水戸法人会事務局 TEL 029-227-1302 FAX 029-225-3336

主催

公益社団法人水戸法人会

共催

大同生命保険株式会社

「健康セミナー」参加申込書

【FAX 029-225-3336】

事業所名		TEL	
所在地		FAX	
受講者氏名			

※ご記入いただきました情報は、当法人会から各種連絡・情報提供にのみ利用させていただきます。
※当法人会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。
※天災、交通ダイヤの乱れ、講師の病気等により講師の変更、中止または延期となる場合があります。