

「歩き方を変えるだけで」10歳若返る

～知っていますか インターバル速歩～

主催：大阪医科大学

後援：高槻市・高槻市社会福祉協議会

講演
内容

「インターバル速歩」とは、速歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返す速歩のことで、中高年に適した運動として注目を集めています。インターバル速歩とその効果について学び、実践しましょう。皆様、お誘いあわせの上、奮ってご参加ください。

講師



のせ ひろし

信州大学大学院教授

能勢 博 先生

医学系研究科・疾患予防医科学系専攻・スポーツ医科学講座

主な経歴

- ・1979年 京都府立医科大学卒業、同助手
- ・1993年 京都府立医科大学助教授
- ・2012年 信州大学大学院医学系研究科・疾患予防医科学系専攻
スポーツ医科学講座教授
- ・2004年 NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター理事長

●日時：平成29年10月3日（火）

10:00～11:30（受付開始は9:30より）

●会場：大阪医科大学 臨床第一講堂

●対象：どなたでもご参加いただけます

●参加費：無料

●定員：200名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お申し込み方法

FAX：申込書にご記入の上、下記FAX番号へ送信

・FAX **072-684-6519**

葉書：申込書の事項をご記入の上、下記住所へ郵送

・宛先 〒569-8686 大阪府高槻市大学町2番7号
大阪医科大学 衛生学・公衆衛生学教室

Eメール：申込書の事項をご記入の上、下記アドレスへ送信

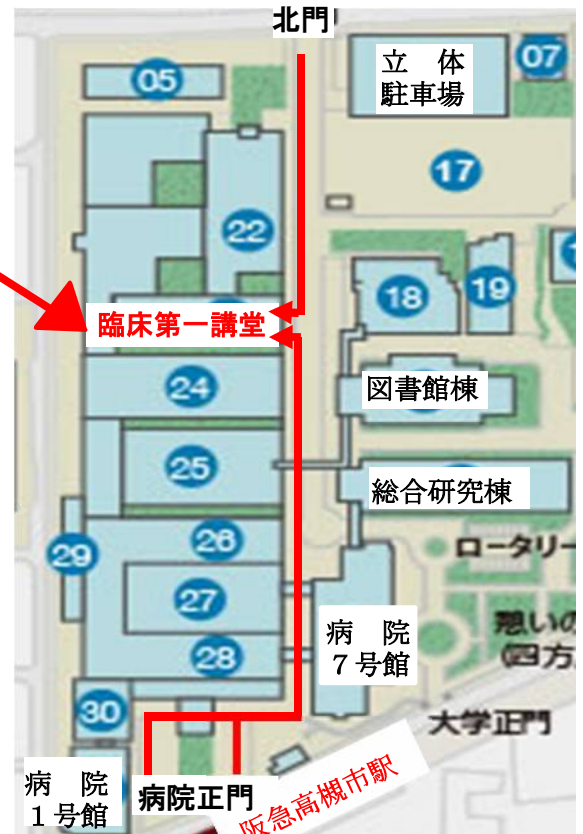
・アドレス **sokuho@osaka-med.ac.jp**

※申し込み〆切：平成29年9月28日（木）必着

※お送りいただきました個人情報は「たかつきサスティナビリティ事業」の管理上必要な範囲に限定して、取得・利用・提供をし、特定された利用目的の達成に必要な範囲を超えた個人情報の取り扱いはいたしません。それらのことを確実なものとするため、個人情報の管理責任者を定め、適切なルールに基づき個人情報保護に関する活動を行えるよう環境を整備します。

✓お問い合わせ 大阪医科大学 衛生学・公衆衛生学教室

072-684-6253（担当：永田、神谷）（土・日・祝日を除く、9時～17時）



駐車場は併設されていますが、有料です。

「インターバル速歩」講演会参加申込書

ふりがな お名前	-----	年齢	歳	性別	男性・女性
ご住所	〒				
メール アドレス	@		電話番号		
	()		-		