

どなたでもご参加いただけます

葛飾法人会厚生委員会 健康セミナー

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—

- ・生活習慣病の予防・治療のためには「体力向上」が重要！
- ・1日1万歩を毎日歩いても、体力は向上しない！？
- ・ルームランナーなどのマシーン運動の課題とは？
- ・「インターバル速歩」で体力向上！その効果と根拠は？

のせひろし
講師 能勢 博 氏

日時 2024年 9月 17日(火)
18時10分～19時40分

場所 葛飾法人会館 3階大会議室

会費 無料

聴講をご希望の方は下記をご記入のうえ、
葛飾法人会事務局までFAXにお申し込みください。



《聴講お申込み》

先着60名様とさせていただきます

参加者名 _____

法人名 _____

支部名 _____ 支部 ・ 非会員 _____

TEL _____

葛飾法人会事務局

FAX 03-3693-3906

お申込締切り 9月6日(金)まで

<能勢先生プロフィール>

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。
著書に「いくつになっても自分で歩ける！『筋トレ
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）。

主催：公益社団法人葛飾法人会

共催：法人会福利厚生制度受託会社 大同生命保険(株) AIG損害保険(株)

※ご提供頂く個人情報は本セミナーに関わる事にものみ使用し、それ以外には使用致しません。

お問い合わせは…

大同生命保険(株) 東東京支社 川口

TEL：03-5626-6161