

# 加齢に伴う体力低下や認知症予防には 運動習慣が大切！

## 世界で注目インターバル速歩 の 最新医学データと歩き方を学びませんか

講師：能勢 博 氏  
信州大学大学院医学系研究科 特任教授  
指導：森川真悠子 氏  
信州大学大学院医学系研究科 助教  
コーディネーター：河端隆志  
関西大学人間健康学部 教授



### 【開催日時】

2021年10月30日（土）

講演会 13：00～14：30（定員100名）

実践指導 15：00～16：30（定員50名）

### 【会場】

※10月30日(土)の講義を受講された方のうち希望者を対象にインターバル速歩の実践指導を致します。

## 関西大学 堺キャンパス

講演会 B棟3階 SB301教室

実践指導 エバーグリーン、※雨天時は体育館（要シューズ）

裏面の申込フォームの通り、E-mailまたは、はがき・FAXにて、お申し込みください。

お問合せ  
お申込先

関西大学 堺キャンパス事務室

地域連携担当「からだの図書館～インターバル速歩～」係

〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX:072-229-5082 TEL:072-229-5024

※申込締切 10月15日（金）

E-mail:sakai-info@ml.kandai.jp



# 【講師紹介】

能勢 博

信州大学大学院 総合医理工学研究科 特任教授

1979年 京都府立医科大学卒業、同大学助手

1985年 米国エール大学医学部John B. Pierce 研究所に留学

1993年 京都府立医科大学助教授

1995年 信州大学医学部附属加齢適応研究センター  
スポーツ医学分野・教授

2003年 同大学大学院医学研究科・加齢適応医科学系（独立専攻）  
個体機能学部門・スポーツ医科学分野・教授

2004年 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター理事長

2006年 厚生労働省「運動所要量・運動指針の策定検討会」委員就任

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

2018年 信州大学大学院 総合医理工学研究科 特任教授



## インターバル速歩の 実践モニター募集

※期間は5ヶ月間（途中でリタイアしてもOK!）  
毎月1~2回程度学校に来校していただき、日々  
のインターバル速歩の成果の確認や脚の筋力測定  
などを行います。

効果を実際に  
体験してみよう！  
やってみないとわか  
らない！



— 昨年の様子 —



## ▼ 「からだの図書館～インターバル速歩～」 申込フォーム ▼

E-mailまたは、はがき・FAXにて、お申し込みください。

お名前	ふりがな	実践 指導	希望する ・ 希望しない どちらかに○をしてください。
ご住所	〒		
電話番号	-	ご年齢	歳
メールアドレス			

※パソコンからのメールを受信可能なアドレス

ご記入いただいた個人情報は、関西大学個人情報保護規定に則り適切に管理いたします。本イベントのご参加登録および次年度の開催の案内のみ利用し、これ以外には使用いたしません。