



# 10歳若返る! インターバル速歩 講演及び実技(参加無料)

保健 健康増進 免疫力アップ 体力向上 医療・福祉

## インターバル速歩とは？

医療費2割削減!

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、保健や福祉・医療、介護の現場でも導入されています。また、生活習慣病予防の効果は「健康経営」の取り組みとしても注目を集めています。

認知症予防

うつ予防

包括ケア

介護予防

地域づくり

地方創生

健康経営

心の健康

リハビリ

生活習慣病予防

日時：平成30年11月1日(木)  
会場：トレイクかたがみ(旧八郎潟ハイツ)多目的ホール



13:30~講演

「保健 医療 福祉 健康経営 インターバル速歩の可能性」  
信州大学大学院 特任教授 能勢 博氏

15:00~16:00 IWTインストラクターによる実技  
「インターバル速歩の実際」

※運動を体験される方は内ズック持参や動きやすい服装でいらしてください。



### 能勢 博(のせ ひろし)氏(医学博士)

2018年 信州大学学術研究院医学系 特任教授  
2004年 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 理事長  
1995年 信州大学医学部附属加齢適応研究 スポーツ医科学分野 教授  
1993年 京都府立医科大学 助教授  
1979年 京都府立医科大学卒業

問い合わせ：秋田県秋田地域振興局(秋田中央保健所)  
秋田県潟上市昭和乱橋字古開172-1

Tel:018-855-5170 fax:018-855-5160 mail:akitahw@pref.akita.lg.jp



# 11月1日（木）秋田地域健康づくり事業 「インターバル速歩の可能性」参加申込み

FAX：018-855-5160

\*このまま送信してください

秋田地域振興局福祉環境部

（企画福祉課）（健康・予防課）

10月22日（月）までお知らせください

（職域団体参加の方）



インターバル速歩は、世界一の健康長寿を目指す「信州ACEプロジェクト」の取組のひとつです。

所属又は 社名・法人名 団体名	電話番号		
職名等	氏名	年齢	

（個人参加の方）\*電話連絡可

氏名	年齢	住所（地区）	電話番号

会場までの  
アクセス



ご意見、質問等ありましたらご記入ください。

事業導入のご相談は



NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター  
〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1  
TEL.0263-37-2697  
jtrc@shinshu-u.ac.jp