

能勢博教授 ウォーキング講演会

歩き方を変えるだけで10歳若返る！

～今日からできる病気予防”インターバル速歩”～

日時:2026年5月16日(土) 14:00～15:30

場所:吉田町学習ホール

定員:300名

申込:下記 LoGo フォーム(先着順)

参加費:無料



講師:能勢 博
(信州大学 特任教授)

「インターバル速歩」とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(早歩き)」を3分ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。信州大学の能勢博教授が提唱しており、無理なく筋力や持久力を向上させ、骨密度増加や生活習慣病リスクの改善などの効果が科学的に実証されています。1セット6分(ゆっくり歩き3分+さっさか歩き3分)を1日5セット、週4回以上継続することが推奨されています。



申込はこちら

■問い合わせ先

吉田町教育委員会事務局 生涯学習課

電話:0548-33-2152

MAIL:syogai@town.yoshida.shizuoka.jp