

ご存知でしたか?
ウォーキングの
新常識

ウォーキング1日1万歩、 実はそれほど効果がない!?

体の老化をくい止め、目指せ! 10歳若返り 本当に効果が実感できる「インターバル速歩」

健康のために、日本人の多くが取り組んでいるウォーキングですが、これまで「効果をだすには1日1万歩が目安」とか「毎日歩くことが必要」と言われてきました。ところが、最近の科学で本当に健康にいいウォーキング方法が開発・実証されたのです。それは「歩数」や「頻度」ではなく「歩き方」にポイントがあったのです。

本セミナーでは、「インターバル速歩」の生みの親である信州大学大学院 医学系研究科 特任教授 能勢 博先生をお招きし、第1部『10歳若返り!「インターバル速歩」』では、「歩き方」を工夫することで実証された効果についてお話をさせていただきます。第2部実技「Let's インターバル速歩」では、実際の「歩き方」について実技と動画上映で、皆さんに楽しく学んでいただきます。

1 認知機能が最大**34%**改善!

2 筋肉&持久力が**10~17%**向上!

3 高血圧など生活習慣病のリスクが**20%**改善!

4 ひざ・腰・肩の痛みが改善!

10,000人
の医学データで実証!

**健康に効果抜群
の「歩き方」**

5 骨粗しょう症の予防&改善!

6 うつ病や睡眠の質が改善!

7 体重や体脂肪が減り美肌効果も!

※「ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方」
著者 能勢 博(BLUE BACKS)より

日時 **令和5年10月28日(土)**

PM1:00開場 PM1:30開演 PM4:00閉演

※お申し込み方法は裏面にあります。

会場 **STVホール**

札幌市中央区北1条西8丁目

300名様
入場無料

第1部 基調講演 [50分]

10歳若返り!「インターバル速歩」 —その背景と効果のエビデンス—



信州大学大学院 医学系研究科
特任教授 医学博士
のせ ひろし
能勢 博氏

プロフィール 京都府立医科大学助手、米国イェール大学医学部
博士研究員、信州大学医学部教授を経て現在同大学特任教授。
ウォーキング研究を続け20余年。約10,000人に、ウォーキングの
常識を変えたといわれる「インターバル速歩」を指導。「ためして
ガッテン」「あさイチ」「今日の健康」などテレビ出演も多数。著書
に「ウォーキングの科学(講談社)」などがある。

第2部 実技 [45分]

「Let's インターバル速歩」

インターバル速歩の歩き方を**実演と動画上映**でわかりやすく解説!
どうぞご期待ください!



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康推進コーディネータ
信州大学スポーツ医学教室 助教
医学博士(信州大学大学院医学研究科)
もりかわ まゆこ
森川 真悠子氏



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康推進コーディネータ
ふりはた まゆか
降幡 真由佳氏



STVラジオ「工藤じゅんきの十人十色」
パーソナリティ
内山よしこ

司会進行 STVラジオ「リクエストプラザ」
月・火曜パーソナリティ

奈良まなみ



主催



一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6番6号

後援: (一社)北海道薬剤師会

共催: **STV5JO**

お問い合わせ先 **STVラジオ TEL:011-272-8345** (平日10:00~17:00)

ご存知でしたか?
ウォーキングの
新常識

ウォーキング1日1万歩、 実はそれほど効果がない!?

体の老化をくい止め、目指せ! 10歳若返り 本当に効果が実感できる「インターバル速歩」

日時

令和5年10月28日(土)

PM1:00開場 PM1:30開演 PM4:00閉演

会場

STVホール

札幌市中央区北1条西8丁目

300名様
入場無料



参加申込書(FAX用)

STVラジオ 道薬検
健康セミナー事務局

FAX / 011-272-8390 (24時間受付)

No.	フリガナ ご氏名	年齢	ご自宅住所		
1			〒		
			TEL		メールアドレス
2			〒		
			TEL		メールアドレス
3			〒		
			TEL		メールアドレス
4			〒		
			TEL		メールアドレス
5			〒		
			TEL		メールアドレス

※ご応募で得た個人情報が入場整理券の目的以外には使用しません。

お申し込み方法

◎お申し込み方法 / 参加ご希望の方は、ハガキ、FAX、STVラジオホームページ及び携帯サイトの応募フォームに、氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号・メールアドレスを添えてご応募ください。

◎募集締切 / 令和5年10月6日(金)必着

※応募多数の場合は抽選となります。当選連絡につきましては、当選者への「メール」と「当選案内」をもって発表と代えさせていただきます。

ハガキの場合

〒060-8705 STVラジオ「道薬検 健康セミナー」事務局係

FAXの場合

上記参加申込書に記入の上FAXください。011-272-8390 (24時間受付)

ホームページ

STVラジオイベント応募からイベント名称を選択の上、必要事項を記入してご応募下さい。
<https://www.stv.jp/radio/>

携帯サイト

二次元バーコードでもご応募いただけます。

