

# 「インターバル速歩」 講演会

参加  
無料

講師：信州大学医学系研究科 教授 増木 静江（医学博士）



2021年

4月3日(土)

13:30～15:30

(受付13:00～)

長野市芸術館(3階)

アクトスペース

血 長野市鶴賀緑町1613番地

## インターバル速歩とは・・・

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋力・持久力を無理なく向上させ、生活習慣病・認知機能改善などにも効果があります。この最新の研究とスマホアプリを活用した新展開について分かりやすく解説します！

どなたでもお気軽にお越しください！

参加無料・事前申込不要

～ご来場される皆様へのお願い～

- ・駐車場2時間まで無料。ただし、台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関または乗り合わせでご来場ください。
- ・当講演会では、座席制限によるソーシャルディスタンスの確保、来場時の検温などの感染拡大防止対策を行います。
- ※感染対策のため、ご利用いただけない座席がございます（定員100～120名程度）。
- ・当日は、必ずマスクをしてご来場いただき、入場時の検温、手指の消毒、連絡先等の記入にご協力ください。
- ・発熱や風邪症状がある場合には、ご来場をご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、当講演会が中止や延期となる可能性があります。詳しくはホームページまで。



講演会HP

募集

## 「インターバル速歩アプリ検証実験2021」参加者募集

インターバル速歩を無料で5ヶ月間体験してみませんか？

- 募集期間：2021年4月1日(木)～4月23日(金)
  - 検証期間：2021年5月～11月（トレーニング期間：5ヶ月間）
  - 参加資格：50～75歳でインターバル速歩を初めて体験する方 ほか
  - 定員：50名（先着順）
- ※詳しくは、ホームページまたは以下のお問い合わせ先までご連絡ください。



検証実験HP



お問い合わせはこちら

信州大学医学系研究科スポーツ医科学教室

〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1

☎ Tel 0263-37-2682 (平日 9:00～16:00)

Fax 0263-34-6721 ✉ isports@shinshu-u.ac.jp

🌐 <https://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/chair/i-sports/>