

ウォーキング講演会 「1日8,000歩・速歩き20分で 長寿遺伝子のスイッチオン」

参加者募集！



講師 青柳 幸利 氏

(東京都健康長寿医療センター研究所)

日時 令和3年6月3日(木)

13:30~15:30

会場 群馬県社会福祉総合センター
(前橋市新前橋町13-12)

講師プロフィール

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得(1996年)。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員(1996-1997年)、奈良女子大学生生活環境学部・助手(1997-1999年)および大阪大学医学部・非常勤講師(1997-1999年)等を経て、現在、東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長(運動科学研究室長)。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に、『あらゆる病気は歩くだけで治る!』『図解でわかる! やってはいけないウォーキング』(共にSBクリエイティブ)、など多数。

毎日ウォーキングはしているが・・・
・どのくらい歩けばいいの?
・いつ歩くのがいいの?
・何のために歩くの?

そんな疑問がきっと解決します!

★ぐんま県民カレッジ連携講座★

ウォーキング実技講座

「健康づくりはこの1歩から」

参加者募集！

日時 令和3年7月2日(金)・9日(金)

10:00~12:00(正午)

会場 ALSOKぐんま武道館 (前橋市関根町800)

講師 **斉藤智子 氏** (健康運動指導士)



申し込み・問い合わせ先「ウォーキング講演会・実技講座」係
(公財)群馬県長寿社会づくり財団

〒371-8517 前橋市新前橋町13-12 電話: 027-255-6511 FAX: 027-255-6166
eメール: gunshiren@sjc.ne.jp

☆ 詳しくは裏面をご覧ください ☆

① (ウォーキング講演会 6/3開催) 参加募集について
「1日8,000歩・速歩き20分で長寿遺伝子のスイッチオン」

- ◆定員 50名 (応募多数の場合は抽選)
- ◆参加費 500円
- ◆申込締切 5月20日(木)

② (ウォーキング実技講座 7/2・9開催) 参加募集について
「健康づくりはこの1歩から」

- ◆定員 30名 (応募多数の場合は抽選)
- ◆参加費 500円
- ◆申込締切 6月18日(金)

共 通 事 項

- ◆対象者 県内在住の概ね50歳以上の方
- ◆申込方法 下欄参加申込書の内容を、電話・郵送・FAX、eメールでお知らせください。
- ◆その他 参加決定の可否は、締切後申込者全員に通知します。

申込先：群馬県長寿社会づくり財団

住所 〒371-8517 前橋市新前橋町13-12

電話 027-255-6511 FAX 027-255-6166

eメール gunshiren@sjc.ne.jp

ご希望の講座に○を付けてください(2講座申込可)

①	講演会「1日8,000歩・速歩き20分で長寿遺伝子のスイッチオン」	
②	実技講座「健康づくりはこの1歩から」	
ふりがな 氏名		性別 男・女
生年月日	昭和 年 月 日	年齢 歳
住所		
電話番号		
受講動機		

新型コロナウイルス感染拡大の状況により開催が困難となった場合は、
延期又は中止することがありますのでご了承ください。

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団が主催する事業で利用します。
2. 参加決定通知の発送・修了証書の作成に利用します。