

各位

平成29年度 第7回 丸子中央病院 市民公開講座

10歳若返る！「インターバル速歩」 その背景と効果のエビデンス

第1回 講習日(座学) 2月17日(土) ・ 第2回 実習日 3月17日(土)

拝啓

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。また平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。さて、特定医療法人 丸山会(長野県上田市 理事長:丸山和敏)は、第7回市民公開講座を開催します。

今回は、「10歳若返る！インターバル速歩-その背景と効果のエビデンス-」と題し、2日間実施します。インターバル速歩は、通常のウォーキングよりも高い運動効果があるため、肥満の改善、生活習慣病予防につながる事が分かっており、現在注目されているウォーキング法です。

第1回(2月17日)は、インターバル速歩を考案された信州大学大学院医学系研究科 スポーツ医科学講座の能勢博教授をお招きし講習会を行います。第2回(3月17日)は、健康運動指導士の下平博和先生と実際に病院の周辺を利用し、ウォーキング法を学びます。

今後も、当院では地域のみなさんの健康づくりに貢献できるイベントを企画して参ります。ご多用の折、誠に恐縮ではございますが万障お繰り合わせの上、お知らせの掲載、当日のご取材を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

開催概要

■ 平成29年度 第7回 丸子中央病院 市民公開講座
10歳若返る！「インターバル速歩」-その背景と効果のエビデンス-

【第1回】講習日(座学)

平成30年 2月17日(土) 開演 14:00(約1時間)

場所:丸子中央病院 1階エントランスホール

講師:信州大学大学院医学系研究科 スポーツ医科学講座
能勢 博(のせ ひろし)教授

【第2回】実習日

平成30年 3月17日(土) 開演 14:00(約1時間)

集合場所:丸子中央病院 1階エントランスホール

持ち物 :運動靴、飲み水、タオル、防寒具

講師 :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・健康運動指導士
下平 博和(しもだいら ひろかず)先生

■ 本件に関する報道機関からのお問合せ先 丸子中央病院 経営企画課 北澤・安藤
TEL:0268-42-1136 FAX:0268-42-1112 MAIL:maruko-koho@maruyamakai.or.jp

能勢 博(のせ ひろし)

信州大学大学院医学系研究科・疾患予防医科学系専攻・
スポーツ医科学講座・教授



- 1979年 京都府立医科大学医学部医学科・卒業
- 1979年 京都府立医科大学・助手・第一生理学教室・勤務
- 1985年 米国・Yale大学医学部・John B. Pierce 研究所へ
博士研究員として留学。
- 1988年 帰国
- 1993年 京都府立医科大学・助教授昇任・第一生理学教室・勤務
- 1995年 信州大学医学部附属加齢適応研究センター・
スポーツ医学分野・教授
- 2003年 信州大学大学院医学研究科・加齢適応医科学系(独立専攻)・
個体機能学部門・スポーツ医科学分野・教授に配置換え
- 2004年 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター・理事長就任
- 2006年 厚生労働省「運動所要量・運動指針の策定検討会」委員就任
- 2012年 現職

下平 博和(しもだいら ひろかず)



- 【資格】健康推進コーディネータ(NPO法人熟年体育大学リサーチセンター)
- 健康運動指導士
 - 臨床検査技師
 - 介護予防運動トレーナー
 - ウォーキングコンディショニング