

加齢に伴う **体力低下** や **認知症予防** には **運動習慣** が **大切!**

—インターバル速歩と運動習慣の定着—
インターバル速歩 & 健康実践 連続講座

世界で注目! インターバル速歩の最新医学データと歩き方を学びませんか。

効果を実際に体験してみよう!

やってみないとわからない! やればわかる!

参加者
募集中!

指導講師 **河端 隆志** 氏

関西大学大学院人間健康研究科 教授・医学博士

【河端 隆志・かわばた たかし】

ヨーロッパスポーツ医科学会、日本生理学会評議員、日本体力医科学会評議員、日本運動生理学会評議員、および日本フットボール学会理事、日本ヒートアイランド学会理事、日本サッカー協会医科学委員を歴任。

また、スポーツ競技では、関西学生大学連盟理事および技術委員会委員、関西学生選抜監督、大阪サッカー協会技術委員、京都サッカー協会技術委員を歴任。インターバル速歩の研究・普及に尽力。



インターバル速歩 & 健康実践 連続講座

開催期間 2022年 **9月30日**(金) ~ 2023年 **2月25日**(土) の 全 **12** 回

開催時間 **10:00 ~ 12:00** ※ 詳しい開催日時は裏面のスケジュールでご確認ください。

内 容
▶ インターバル速歩講義・実習 (講師: 河端)
▶ 身体の実践手入れ法講義・実習 (講師: 宇野)

会 場 **長浜バイオ大学構内 (湖岸道路沿いの白い建物の2階)**

参加費 **1回 1,000円** ※ 計測ソフトは2種類あり料金が異なりますので、別途会場でご案内します。

参加申し込み
お問合せ

(一社) 長浜健体康心研究所

〒526-0829 長浜市田村町 1266 長浜バイオ大学内
FAX : 0749-65-8858 / TEL : 0749-53-4321
MAIL : pinkoro@biobiz.jp

＼ インターバル速歩を実践しよう！ ／ 連続講座 スケジュール



	日時	内容	講師	
第1回	2022年9月30日(金) 10:00～12:00	・インターバル速歩&健康講座 ・健康チェック ・速歩用測定器の使い方	河端 隆志 先生	※ 終了
第2回	2022年10月8日(土) 10:00～12:00	みんなで歩こう & セルフケア	宇野 敏一 先生	※ 終了
第3回	2022年10月29日(土) 10:00～12:00	インターバル速歩 & 健康講座	河端 隆志 先生	※ 終了
第4回	2022年11月12日(土) 10:00～12:00	みんなで歩こう & セルフケア	宇野 敏一 先生	※ 終了
第5回	2022年11月26日(土) 10:00～12:00	インターバル速歩 & 健康講座	河端 隆志 先生	※ 終了
第6回	2022年12月10日(土) 10:00～12:00	みんなで歩こう & セルフケア	宇野 敏一 先生	※ 終了
第7回	2022年12月17日(土) 10:00～12:00	インターバル速歩 & 健康講座	河端 隆志 先生	※ 終了
第8回	2023年1月7日(土) 10:00～12:00	みんなで歩こう & セルフケア	宇野 敏一 先生	※ 終了
第9回	2023年1月21日(土) 10:00～12:00	インターバル速歩 & 健康講座	河端 隆志 先生	※ 終了
第10回	2023年2月4日(金) 10:00～12:00	みんなで歩こう & セルフケア	宇野 敏一 先生	※ 終了
第11回	2023年2月18日(土) 10:00～12:00	インターバル速歩 & 健康講座	河端 隆志 先生	※ 終了
第12回	2023年2月25日(土) 10:00～12:00	みんなで歩こう & セルフケア	宇野 敏一 先生	※ 終了

※ 日時・会場は変更になる場合があります。

※ 月1~2回長浜バイオ大学に来校して頂いて、①日々のインターバル速歩の成果の確認や必要な知識の習得②いつまでも元気な身体を維持するための実践手入れ法などを行います。実践手入れ法の講師は、一般社団法人長浜健康心研究所副代表理事宇野敏一です。

インターバル速歩実践連続講座 申込フォーム

E-mail (pinkoro@biobiz.jp) または、はがき・FAX にて、お申し込みください。

お名前	フリガナ	年齢
	_____	歳
ご住所	(〒 -)	
電話番号	メールアドレス	

ご記入いただいた個人情報は、個人情報保護規定に則り適切に管理いたします。
本イベントのご参加登録および次年度の開催の案内のみ利用し、これ以外には使用いたしません。