

## 「歩いてのばす健康寿命！ ～10歳若返るウォーキング実践法～」

近年、団塊世代の方を中心に、健康の維持・増進を目的としたウォーキングがブームになっています。ウォーキングで重要な姿勢づくり、効果的な歩き方、歩くことと認知症予防の関係、効用など、10歳若返る効果的なウォーキング実践法をお伝えします。ウォーキングや体操の実習もあります。

【講師】 松本大学大学院健康科学研究科 教授 医学博士 ねもと けんいち 根本 賢一 氏

長野県生まれ。専門は健康科学、スポーツ医学。現職の他に、プロスポーツ選手の体力コンディショニング指導、アトランタオリンピックではトレーナーとして参加。最近、NHK 団塊スタイル、名医にQスペシャル、テレビ朝日たけしの健康エンターテイメント「みんなの家庭の医学」に出演。著書には、「人生はピンピン☆きらり～誰でもできる健康運動実践法」「10歳若返るインターバル速歩の秘密」「ネモケンのピンきらエクササイズDVD」など多数。



【日時】 5月31日(火) 午後1時～午後3時 (午後0時45分開場)

【会場】 セシオン杉並 展示室(梅里1-22-32)

【定員】 80名

【その他】 動きやすい服装でお越しください。体操で使用しますので、室内履きと、床に敷くマットやバスタオルをお持ちください。