

阪南市生涯スポーツ認定登録指導者研修として、
下記の講座を位置付けます。

希望される方は、事前に予約の上、生涯スポーツ指導者
認定登録証をお持ちください。

インターバル速歩で 10歳若返ろう！

インターバル速歩とは、ゆっくり歩きとはや歩きを数分間ずつ交互に繰り返す運動で、継続すると高血圧、高血糖、肥満等の改善がみられます。

見た目も体も若返るウォーキングです！

10/19（金）受付 12:30、開始 13:00

場所：防災コミュニティセンター（阪南まもる館）

講師：信州大学大学院

医学系研究科教授

のせ ひろし
能勢 博 先生

NHK「ガッテン!」「ニュー
ヨークタイムズ」「朝日新
聞」等、多くのメディアに何
度も取り上げられている先
生です。

定員：100人（予約制）

《お問合せ・電話予約》

阪南市立保健センター

電話 072-472-2800

