

# 効果的<sup>な</sup> ウォーキング法

## 10<sup>若返る</sup>歳 インターバル速歩の秘密

講師 根本 賢一 教授

松本大学大学院 健康科学研究科  
人間健康学部 スポーツ健康学科



### インターバル速歩とは

ゆっくり  
歩き

.....  
3分

さっさか  
歩き

.....  
3分

ゆっくり  
歩き

.....  
3分

さっさか  
歩き

.....  
3分

ゆっくり  
歩き

日時 2月6日(金) 14:30~16:00

会場 戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース 大

※当日は 10:30 ~ 16:00 まで戸塚共立健康まつり開催中!

主催 医療法人横浜柏堤会 お申し込みは不要です。☎ 045-865-0900

