

一般社団法人横浜 TKM 第 2 回公開講座

# 効果的なウォーキング方法

～ 10 歳若返るインターバル速歩のひみつ～

日付 8 月 24 日 (水)

時間 14:30～16:00  
(開場 14:00)

講師 根本賢一



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  
スポーツ健康学科長/教授

## ○講師紹介

NHK「きょうの健康」やEテレ「団塊スタイル」の健康番組に出演。  
CM・書籍などで「インターバル速歩」、運動トレーニングの必要性について推奨。  
アトランタオリンピックではトレーナーとして参加するなど、スポーツ医科学分野で活躍中。

会場 戸塚区民文化センター さくらプラザ ホール  
(戸塚区総合庁舎 4 階)

定員 300名

申込不要・入場無料



お問合せ・主催

私たちは未病改善プロジェクトを推進しています。

一般社団法人横浜 TKM 戸塚共立健康支援センター  
045-862-2282 (受付 9:00～16:00)

協力 いきいき健康・わくわく散歩  
戸塚旭町通商店会