

# 健康づくり講演会

## 『健康寿命を延ばす歩き方の黄金律』

～がんや認知症などの生活習慣病を防ぐ奇跡のウォーキング～



あおやぎ ゆきとし  
**講師 青柳 幸利 先生**  
東京都健康長寿医療センター研究所  
研究副部長(運動科学研究室長)

NHK「あさイチ」  
「おはよう日本」  
「ためしてガッテン」等  
で【全く新しい健康  
づくり】として取り上  
げられました！

**【講師プロフィール】** 1962年、群馬県中之条町生まれ。  
トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得(1996年)。  
高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に『あらゆる病気は歩くだけで治る！』『図解でわかる！ やってはいけないウォーキング』(共にSBクリエイティブ)、など多数。

**入場  
無料**

**日程** 2018年11月24日(土)  
**時間** 13:30～14:30 (開場13:00)  
**開場** ぐんまこどもの国児童会館 多目的ホール  
**定員** 先着300名(事前予約制)  
※予約状況に空きがある場合のみ当日受付を行います。

**お申込み・お問い合わせ:**  
下記のお電話またはFAXにてお申込み下さい

**TEL** 0276-22-1448  
**FAX** 0276-22-1466  
〒373-0054  
**住所** 群馬県太田市長手町480  
**URL** <https://gunma-kodomonokuni.jp/>  
※右側QRコードからもアクセス頂けます

**申込締切:**  
11/14(水)

※予約状況により期日前に  
終了となる場合があります



お申込み頂いた個人情報は当グループが別途定めております個人情報保護方針に基づき、講演会の運営目的のみに使用いたします。  
他の目的で使用することはありません。

主催:群馬県立金山総合公園(ぐんまこどもの国) 指定管理者 山梅・ケービックスグループ  
共催:太田市ウォーキング協会

後援:群馬県/太田市/公益財団法人ぐんまこどもの国児童会館/NHK前橋放送局/上毛新聞社/株式会社FM GUNMA