

インターバル速歩の  
第一人者

能勢 博講演会

# 歩き方を 変えるだけで 10歳若返る

インターバル速歩とは、個人の最大体力の70%相当の「速歩き」と、普通の「ゆっくり歩き」を交互に行うウォーキング方法です。



## プロフィール

京都府出身。医学博士。京都府立医科大学助手、米国イェール大学医学部博士研究員、信州大学医学部教授を経て現在同大学特任教授。ウォーキング研究を続け20余年で、約10,000人に、これまでのウォーキングの常識を変えたといわれる「インターバル速歩」を指導してきた。趣味は登山。「ためしてガッテン」「あさイチ」「今日の健康」「世界一受けたい授業」などテレビ出演も多数。主な著書に「ウォーキングの科学(講談社)」「インターバル速歩で健康になる!(宝島社)」「もう山でバテない!(山と溪谷社)」などがある。

2024

11/4 月 休

14:00~15:30 (開場13:00)

瀬戸蔵 4F 多目的ホール

チケット料金 【全席自由(税込)】 500円

チケット販売

チケット発売開始

瀬戸蔵 窓口(8:30~21:30)

8/15(木) 8:30~

トールツリーオンラインチケット

※別途要 発券手数料

8/15(木) 10:00~

電話予約(9:30~21:30)

初日8/15(木)のみ11:00~

前売券完売の場合、当日券の販売はありません。瀬戸蔵ホームページでお知らせします。

## 注意事項

- 3歳未満のお子さんは入場できません。
- 3歳以上未就学児に限り大人1名につき1名膝上鑑賞可。(但し座席が必要な場合は有料)
- 施設側の都合により開催を中止する場合がございます。その場合のみ前売券を払い戻しします。

主催：瀬戸蔵指定管理者株式会社ケイミックスパブリックビジネス

お問い合わせ

瀬戸蔵 TEL:0561-97-1555

窓口・電話 9:30~21:30 FAX:0561-97-1557

〒489-0813 愛知県瀬戸市蔵所町1番地の1 最寄り駅：名鉄瀬戸線「尾張瀬戸駅」より徒歩5分

瀬戸蔵ホームページ

<https://www.setogura-museum.jp/>

瀬戸蔵公式ホームページにてその他の注意事項を  
事前にご確認ください。

臨時休館日 8/26(月)・9/30(月)・10/28(日)

