



# 健幸都市講演会



## 健康寿命を延ばす歩き方の黄金律

がんや認知症など生活習慣病全般を防ぐ奇跡のウォーキング

8月3日(土) 午前10時 ~ 12時00分

【受付：午前9時30分から】

会場：ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
2階 多目的ホール (上田市中央6-5-39)

対象：上田市民 (先着100人)

参加費：無料

講師：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) あおやぎ ゆきとし 青柳 幸利 氏

### 講師経歴

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)。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員 (1996-1997年)、奈良女子大学生生活環境学部・助手 (1997-1999年) および大阪大学医学部・非常勤講師 (1997-1999年) 等を経て、現在、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)。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。



申込み方法：電話で健康推進課 (電話 28-7123) へお申込みください。

【問い合わせ】  
上田市健康推進課  
電話 28-7123

健(康)幸(福)都市をめざして  
健康幸せづくりプロジェクト  
~健康でもっと元気 ずっと元気~



上田市健康づくりチャレンジポイントカードをご持参ください。