

NPO法人



http://www.jtrc-tokyo.com

熱年体育大学 リサーチセンター

●東京都豊島区共催事業
こころとスポーツの健康
東京ブランチ

株式会社
aoba 青葉プロモーション 運営

としま健康チャレンジ!



3月～4月のためしてチャレンジコース（1回100ポイント）

医学的根拠にもとづいたこころと体のケア

うつ病や認知症などの心の健康に運動が効果があることは医学の世界では、多くの研究報告があり、明らかな事実です。そして、運動が心と体にいいことは誰でも分かっていること・・・でも、毎日の生活で運動を続けるのは大変なことです。

「インターバル速歩」は、トレーニングマシンなどの特別な設備がいらない、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すだけの簡単な運動法です。その効果は、多数の医学研究で実証され、発祥の地である長野県では、市民の多大な支持を集めています。

インターバル速歩の主な効果

- ・10歳相当の若返り
- ・太ももの筋力が約15～20%向上
- ・持久力は10%上昇
- ・生活習慣病の危険因子も改善
- ・うつ症状の改善

- 誰でも、いつでも簡単、気分もすっきり!
- 代謝も上がり、脂肪も燃える!
- 効果は医学研究で実証済み!



メリハリウォーキング～インターバル速歩&健康講演会

※各クラスとも、定員がございますのでご予約の上、お越しください。

3月10日(水) 10:00～12:00 場所：豊島区勤労福祉会館	*メリハリウォーキング～インターバル速歩 *講演会『早めに予防しましょう ～高齢者の寝たきりの医学』 *ドクターにこころと体の質問コーナー	講師： 鈴木 宏（青葉こころのクリニック 院長）
3月24日(水) 19:00～21:00 場所：豊島区勤労福祉会館	*メリハリウォーキング～インターバル速歩 *講演会『あなたの心は大丈夫?～うつの早期発見 メンタルヘルスについて』 *ドクターにこころと体の質問コーナー	講師： 鈴木 宏（青葉こころのクリニック 院長）
4月7日(水) 10:00～12:00 場所：豊島区勤労福祉会館	*メリハリウォーキング～インターバル速歩 *講演会『もの忘れが気になったら～認知症の話』 *ドクターにこころと体の質問コーナー	講師： 鈴木 宏（青葉こころのクリニック 院長）
4月21日(水) 10:00～12:00 場所：豊島区勤労福祉会館	*メリハリウォーキング～インターバル速歩 *講演会『骨粗しょう症の予防法』 *ドクターにこころと体の質問コーナー	講師： 鈴木 宏（青葉こころのクリニック 院長）



価格

JTRC会員：無料

広報としま：500円

一般：2,100円

お申込み・お問い合わせ

NPO法人JTRCこころとスポーツの健康 東京ブランチ（運営：青葉プロモーション）

電話：03-5976-0556（まるいこころ）

Eメール：aoba@jtrc-tokyo.com

ホームページ：http://jtrc-tokyo.com/

ブログ：http://ameblo.jp/jtrc-tokyo-staff/



青葉プロモーション