



スマートウェルネスぬまたポイント対象事業

# 健康講演会



## 「すべての病気が防げる長生き歩きとは？」

病気にならない本当の歩き方とは…

「中之条研究」「8,000歩・速歩き20分」で有名な  
青柳幸利先生が“どう歩けば1番効くのか”  
について講演します。

長生き歩きを学び健康寿命を  
伸ばしましょう！！



中之条研究とは・・・

中之条町民を対象に身体活動量と  
疾病予防の関係を調査したもので、  
奇跡の研究といわれています。

■日 時 令和8年2月5日(木)

| 13時30分～| 15時 (受付 | 13時～)

■場 所 利根沼田文化会館 小ホール

■講 師 東京都健康長寿医療センター研究所

青柳 幸利 医学博士

申込み二次元コード



■対象者 沼田市民 | 150名(先着順)

■申 込 | 1月7日(水)から ※定員になり次第締切

電話又は二次元コードから申し込みください

■持ち物 スマートウェルネスぬまたポイントカード(お持ちの方)

■問合せ 沼田市役所 健康課保健係

電話：23-2111 (内線：3162)

後援（公財）地域社会振興財団

健康講演会 申込用紙	氏名	年齢	住所	電話番号	活動量計の有無