



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

■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)

申込み二次元コード



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
