

柏の葉ポールウォーキングクラブ

創立 10 周年記念講演会のご案内

開催日時

2025 年 1 月 11 日(土) 14:00~15:00 先着 50 名

場所

質疑応答含む

申込不要

まちの健康研究所「あ・し・た」

千葉県柏市若柴 178-4 ららぽーと柏の葉北館 3 階

テーマ

歩くだけで健康寿命を延ばす!

認知症にならないための歩き方

健康長寿のカギは「歩く速さ」だった。

*スマートフォンを活用した、歩行速度測定アプリのご紹介

講師紹介



椎名一博 1977 年東京大学工学部都市工学科卒 1989 年三井不動産(株)入社 2003 年より柏の葉キャンパスシティの街づくりに携わる 2014 年柏の葉において、まちの健康研究所「あ・し・た」設立 2016 年健康寿命デザイン(株)設立し現在に至る 現在柏の葉ポールウォーキングクラブ顧問 著書「長生きできる街づくり」「認知症にならないための歩き方」

主催：柏の葉ポールウォーキングクラブ

お問い合わせ・連絡先：090-4678-9464 阿佐美

協力：まちの健康研究所「あ・し・た」