現実世界とメタバース、過去と未来、ヒトとロボットがひとつになる世界をみんなでつくろう！

マンスリーイベント

ムーンショット型研究開発事業

みらい健康ラボ

健康寿命を延ばす歩き方

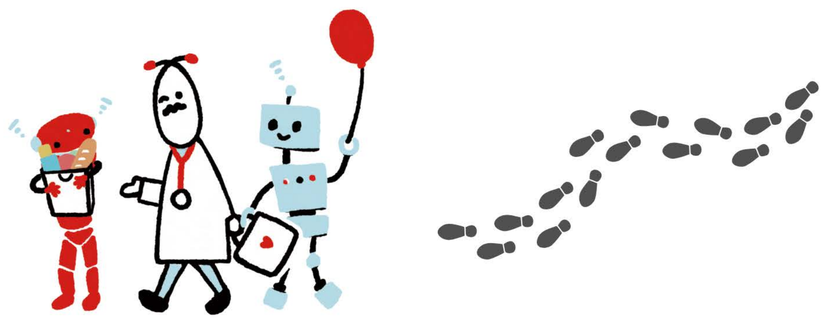
これまで体験しながら学んできた通り、歩くことは健康維持にとても重要です。
ただ歩けばどんどん健康になっていくというわけではありません。
今回は効果的な歩き方のお話です。フジテレビ系列「Mr.サンデー」で紹介された
インターバル速歩を体験して「歩く」ということを頭とからだで一緒に学びましょう！

1部 みらい健康ラボ　アカデミー

楽しく正しく歩こう

10歳若返る！「インターバル速歩」
ーその背景と効果のエビデンスー

信州大学大学院医学系研究科
スポーツ医科学教室　教授　増木静江



2部 みらい健康ラボ　体験シリーズ

インターバル速歩を体験しよう

インターバル速歩とは？

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
講師　森川真悠子

ゆっくり歩き — 3分 — さっさか歩き — 3分 — ゆっくり歩き — 3分 — さっさか歩き — 3分 — ゆっくり歩き

動きやすい服装でご参加ください！

10/11 土
14:00-16:00

参加費無料

会場　イオンモール　Nagoya Noritake Garden 3Fイオンホール（定員100名様）

ムーンショット型研究開発事業とは？

これからの日本を支える新しいイノベーションを生むため、従来の技術の延長線ではなく、大胆プロジェクトです。みらい健康ラボは、そのプロジェクトの一つ「Awareness AIロボットシステム開発」を中心に運営されています。

みらい健康ラボとは？

みらい健康ラボは、最先端の科学技術によって解決可能な、主に健康に関連する私たちに身近な問題を学んだり、実際に体験したり、いろいろな活動に参加してもらうことで科学の発展に貢献できる研究室です。

公式LINE
お友達追加をして最新情報をチェック

主催

MOONSHOT RESEARCH & DEVELOPMENT PROGRAM
名古屋大学 NAGOYA UNIVERSITY
ミライバレーコンソーシアム

ムーンショットプロジェクター

豊田合成株式会社　NVIDIA
株式会社電通国際情報サービス
デロイトトーマツ　ヘルスケア
日本電気株式会社
NECソリューションイノベータ株式会社

NGC NAGOYA・GARDEN・CLINIC ナゴヤガーデンクリニック

AEON MALL Nagoya Noritake Garden