

健康医学講演会のお知らせ

日時：令和5年 10月29日（日） 13:30～15:00
 （受付は 13:00 から行います）

会場：富山県国際健康プラザ 第1研修室（2階）

演題 「生活習慣病（特に高血糖）の改善が期待できる低酸素環境での運動」

講師：立命館大学 スポーツ健康科学部研究科
 教授 後藤 一成 氏



生活習慣病の改善に運動は欠かせません。山などの高地の酸素の少ない環境の中で、運動することにより体脂肪量の減少や高血糖が改善するなどの効果があることが分かっています。平地では低酸素環境を人工的に作ることが必要ですが、その中でちょっとした運動をするだけでも血流や動脈硬化改善などにも効果があると言われています。低酸素環境での運動が健康づくりにどのような効果をもたらすのか、この機会に是非、知ってください。どなたでも、お気軽にご参加ください！

- * 参加費：無料
- * 定員：50名程
- * 申込：受講ご希望の方は、下記の受講申込書を FAX 又は電話でお申し込みください。
- * 申込締切：10月27日又は定員に達した日（定員に達した場合はその時点で締切ります）

----- キ リ ト リ 線 -----

令和5年度「第3回健康医学講演会(10/29)」受講申込書

氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAX でのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へ FAX してください。
 (FAX：076-428-0831)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付 No
	/		

【お問い合わせ、お申込み先】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

ホームページ：<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>



☆☆ 申込された方へ ☆☆☆

- ※ 申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願い致します。
- ※ 定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※ 体調が悪い場合は参加をお控えください。
- ※ キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）

