

令和8年度 渋川市 介護予防講演会

すべての病気が防げる“長生き歩き”とは？ ～「中之条研究」25年の成果～

高血圧、糖尿病、認知症などを遠ざける運動習慣とは？！

世界から「奇跡の研究」と称された中之条研究から学ぶ運動のコツ

【講師】

東京都健康長寿医療センター研究所
「中之条研究」 部門長 医学博士

青柳 幸利 氏

- 中之条町に住む65歳以上の全住民5000人を対象とする疫学調査（中之条研究）を25年にわたって実施し、「病気になるしない歩き方の黄金律」を導き出した。
- 近著に、『すべての病気が防げる長生き歩き』（エクスナレッジ）ほか著書多数。



日時

令和8年 **9月 8日（火）**

午後1時30分～3時（受付 午後1時～）

会場

渋川市民会館 大ホール

対象・定員

市内在住の40歳以上の方・300名先着順

※駐車場の数に限りがあるため、乗り合わせによるご来場にご協力をお願いいたします。

申込方法

①電話 または ②専用フォーム →



申込期間

8月7日（金）～ 8月31日（月）

【会場アクセス】 ★ 経路検索には、スマートフォン専用サービス「GunMapS」が便利です

バス： 渋川駅～渋川スカイランドパーク～伊香保温泉線(関越交通株)「市民会館前」下車

渋川温泉～渋川駅～渋川スカイランドパーク線(渋川タウンバス/日本中央株)「市民会館前」下車

電車： JR上越線「渋川駅」から徒歩約20分

問合せ・申込先 渋川市 介護保険課 ☎ 22-2116