



## 歩く健康づくりの推進講演会

健康寿命を延ばすための新しいウォーキング法「1日8,000歩・速歩き20分」について学ぶ講演会を開催します。

- 日 時 令和3年12月23日（木） 14:00 ～ 16:00
- 場 所 美喜仁桐生文化会館 スカイホールA
- 対 象 桐生市民
- 内 容 演題：「1日8,000歩・速歩き20分で長寿遺伝子のスイッチオン」  
講師：青柳 幸利 氏（東京都健康長寿医療センター研究所）
- 定 員 100名（先着順）
- 申込み 令和3年12月7日（火）から電話で健康長寿課成人保健係へ（内線268）



【問い合わせ】  
保健福祉部健康長寿課成人保健係  
担当 松本  
TEL 0277-46-1111（内線268）