

インターバル速歩講座

テレビや雑誌でも多く取り上げられているインターバル速歩。ご自身の体力や生活に合わせて、誰でも気軽に取り組むことができます。

ご自身の健康な毎日のために、ぜひご参加ください！

【申込期間】 令和7年3月14日(金)～4月2日(水)

【申込み・問合せ先】

由利本荘市 健康づくり課 ☎ 22-1834

インターバル速歩とは	「ゆっくり歩き」と本人がややきついと感じる「早歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋力・持久力の向上や生活習慣病リスクの改善効果があります。  熟大メイト (運動量計測器)
期間	4月～12月 (講座:月1回程度 平日の日中に開催) ※現在の予定:4/24,5/23,6/24,7/14,8/25,10/23,11/20,12/19
内容	① 専用の運動量計測器を使用したインターバル速歩の実践 ② 実践した歩行データに対する運動指導 ③ 身体のケアや栄養など健康に関する講話、交流会 ④ 持久力測定・下肢筋力測定・血液検査・形態測定 (身長・体重・体脂肪・血圧) ※実践した効果を確認できます
会場	本荘保健センター、カダーレ、ナイスアリーナなど
定員	20名程度 (先着順)
自己負担額	約1万円 (運動量計測器使用料、新規登録料など) ※別途血液検査料がかかります。

※現在参加されている方へは別途ご案内いたします。

【参加者の声】

- ・皆さんと会うことで自分自身が元気になり、やる気が出た。
- ・自分の体調に合ったインターバル速歩ができたのでよかった。
- ・長時間歩けるようになり、体力がついた。
- ・毎回楽しく講座に参加させてもらっている。
- ・生活リズムを整えるのに役立った。
- ・新しく熟大メイトをつけてインターバル速歩を実践する方がもっと増えて欲しいと思う！

