

インターバル速歩体験教室

参加者募集のお知らせ

テレビや雑誌など多くのメディアでも取り上げられている『インターバル速歩』。初めての方はもちろん、継続中の方も姿勢や歩き方の再確認のためぜひご参加ください。

- ◆参加の際は、動きやすい服装で、内履き、飲み物等をお持ちください
- ◆市民の方はお住まいの地域に限らずご参加いただけます。

日程	会場	申込み・問合せ
8月29日(土) 10:00~11:30	ナイスアリーナ	健康づくり課 ☎ 22-1834
11月27日(金) 10:00~11:30		
令和9年3月2日(火) 10:00~11:30		



当日の内容

- インターバル速歩の概要説明
- 姿勢・歩き方の確認
- 熟大メイト(運動量測定器)の装着体験 など



インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。科学的根拠に基づいた運動法ですので、通常のウォーキングよりも効果があり、筋力・体力を無理なく向上させることができます。

インターバル速歩の効果

- ①持久力・筋力の向上
- ②生活習慣病の予防・改善
- ③熱中症の予防
- ④関節痛の改善
- ⑤ストレスや不眠の改善

