いきいきインターバル速歩推進協会

団体の目的及び活動内容

信州大学の能勢特任教授が提唱した「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に 繰り返すインターバル速歩の実践を推進し「健康寿命」をのばすことを目的としています。 市内の体育館を活用し、年間をとおしてウォーキングができる環境を整えています。

活動場所

市全域

活動日時

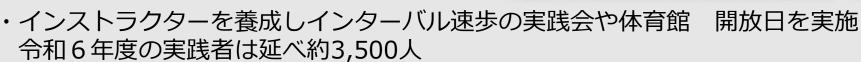
各会場毎

年1,000円

会員数

86名(令和7年8月26日現在)

活動計画



・熟大メイト(運動活動量計)を使用した講座(長期継続者向け)を開設 (体力測定や日々の実践結果に対する指導など) $(R4\sim)$



