

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

会 費 年1,000円

会 員 数 86名（令和7年8月26日現在）

活動計画

- ・インストラクターを養成しインターバル速歩の実践会や体育館 開放日を実施
令和6年度の実践者は延べ約3,500人
- ・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～）

