

はじめませんか？

10歳 若返るウォーキング！

インターバル速歩

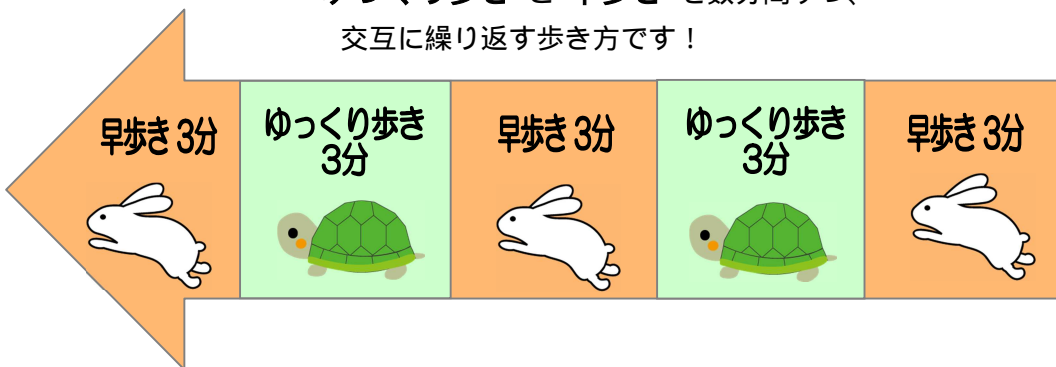
信大医学部、熟年体育大学リサーチセンターと連携事業です。

インターバル速歩 は、普通のウォーキングよりも **短時間** で **持久力** や **筋力アップ** の効果が得られ、**体脂肪率** や **血中脂質** などの値の改善も期待できます。「これから運動を始めてみたい方」、「運動をしているけれどなかなか効果が実感できない方」にもおすすめです！！



インターバル速歩とは？

ゆっくり歩き と 早歩き を数分間ずつ、交互に繰り返す歩き方です！



インターバル速歩のメリット

歩いた分の **消費カロリー** が表示されるので、歩いた **効果** が確認できる！
下肢筋力・持久力の向上によって、**疲れにくい** カラダづくりに役立つ！
血圧・中性脂肪・コレステロール の数値の **減少** が期待できる！
好きな時間や場所 でできるので、個々のペース・生活リズムに合わせられる！

講座に参加すると、専用の歩数計を使って実践ができます



専用歩数計(熟大メイト) を付けて歩くと…

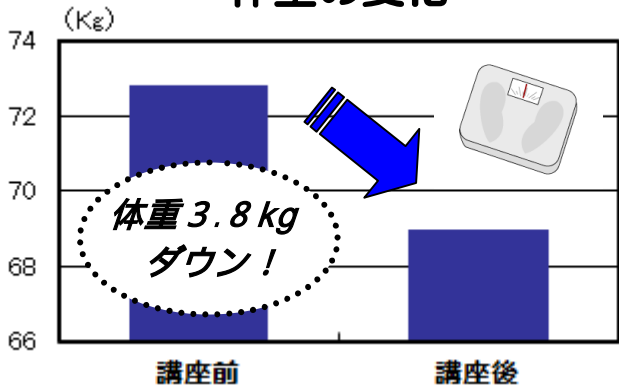
運動量や消費カロリー等が正確に測定できる
自分にあった歩行速度を設定することができる
自分の目標速度に達すると、祝福音で知らせてくれる
3分ごとに間隔音が鳴るため、ゆっくり歩きと速歩きの切り替えがしやすい

☆講座に参加した方の変化☆

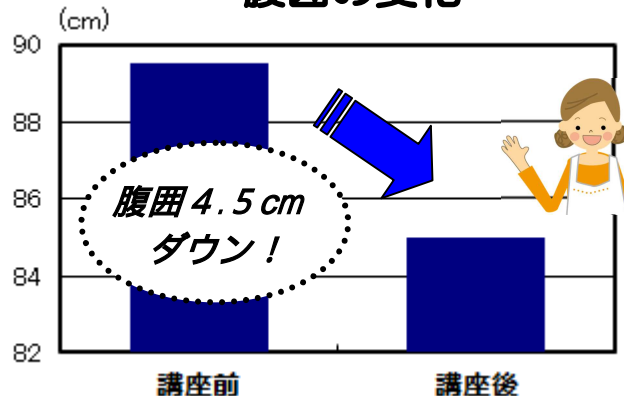
昨年度講座に参加した方の、「インターバル速歩」の効果の一部をご紹介します！

平成27年度参加者 60代 女性の場合
インターバル速歩の講座に参加し、実際に約6か月間継続された方の運動効果です。

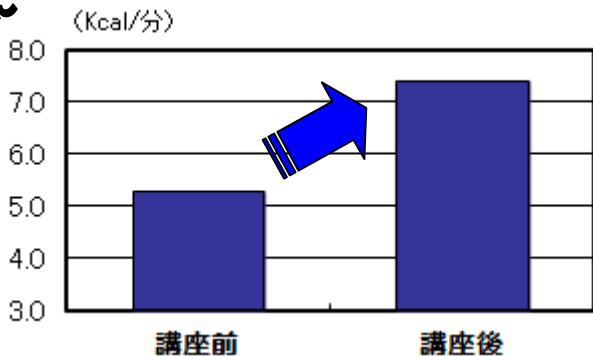
体重の変化



腹囲の変化



さらに... 消費カロリーがアップ!!



やって実感! この効果!!

他にも、「姿勢が良くなった」
「身体が軽くなった」歩く習慣が
つき、楽しさが分かった」
などの感想をいただいています。



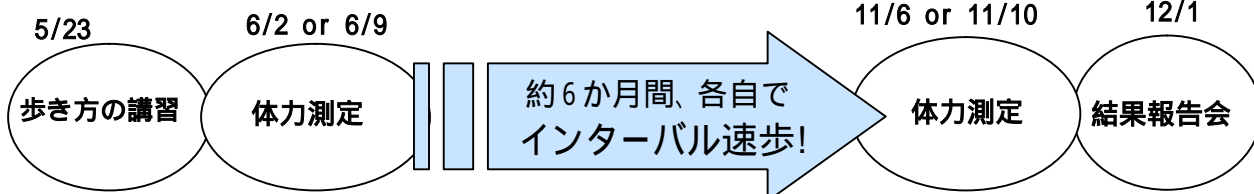
ただいま参加者募集中

平成29年度

インターバル速歩講座のご案内

運動初心者、苦手な
方でも大丈夫です!

<インターバル速歩講座の流れ>



講座期間中、歩き方 や バランスのとれた食事 の講習を行います!

<申し込み>

日時

- 歩き方講習 ... 5月23日(火)10:00~11:30
- 体力測定 ... 6月2日(金) 13:30~15:30 または 6月9日(金) 9:30~11:30

対象 : 20歳~概ね70歳までの上田市民

その後の日程詳細は通知でお知らせします。

定員 : 30名(応募多数の場合抽選)

参加費 : 3,000円(専用歩数計貸出料)

介護予防が重要となる65歳~70歳までの方(平成29年4月1日から平成30年3月31日の間に迎える年齢)は2,700円で参加できます!

募集期間 : 5月15日(月)までに電話で健康推進課へ



申し込み・問い合わせ先 : 健康推進課 TEL 28-7123