

伊那市民限定



参加者募集 アプリで 体験会

コロナ禍太り・日頃の運動不足の解消に！
インターバル速歩



30歳を過ぎれば、おなかもポッコリ。若いつもりでも体は正直。さらに運動不足となれば体力が落ちるのも当然。最近、疲れやすい・やる気が起こらないと感じることはありませんか。インターバル速歩で運動習慣を身につけ、「疲れない体」づくりをはじめましょう！

開催日

令和5年10月15日(日)
9:00~11:00頃

場所

西箕輪中学校体育館
(伊那市西箕輪6569-1)

定員

先着50名(参加費無料)
おおむね20~50代の伊那市民の方

内容

1. 立ち姿勢と歩き方 スマホアプリを活用します
2. アプリの設定と速歩の目標レベルを知ろう
3. 実践！インターバル速歩トレーニング

申し込み
締め切り

10月6日

10歳若返る！ インターバル速歩とは！

「ゆっくり歩き」と「速歩」を3分毎交互に繰り返すウォーキング方法です。

心肺持久力、脚筋力を向上させ、生活習慣病や認知機能などを改善する効果が期待できます。

詳しいやり方は
動画で！



動画：インターバル速歩とは！

体力の向上とともに、
ダイエットや血圧・血糖値
睡眠の質改善に効果あり！

お問い合わせ先：伊那市役所 健康推進課 保健係

電話：78-4111 (内線2334~2338)

右記QRコードにてお申し込みください。(9月1日より受付開始)

