

# インターバル速歩講座 受講者募集

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を交互に繰り返すトレーニングで、体の若返りや生活習慣病等の改善といった効果が期待できます。

講座では、携帯型活動計を身につけて日々インターバル速歩に取り組み、月に1度、その結果をグラフ化し、歩き方などを確認します。また、インターバル速歩のほかにも、様々なストレッチやトレーニングを行います。

- ☆対象者 50歳以上(平成30年4月1日現在)の市内在住者
- ☆参加費 9,250円(参加料2,600円・保険料650円・血液検査代3,000円×2回)
- ☆定員 40人(申し込み多数の場合は抽選)
- ☆場所 穂高総合体育館

## 【年間スケジュール】

回	日程	曜日	時間	内容
1	6月11日	月	9:00~11:30	開講式、体力測定、血液検査、熟大メイト貸与
2	6月18日	月	14:00~16:00	データ転送・速歩実践
3	7月2日	月	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
4	7月23日	月	14:00~16:00	健康講座
5	8月6日	月	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
6	8月20日	月	14:00~16:00	速歩復習・レクリエーション
7	9月3日	月	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
8	9月10日	月	14:00~16:00	屋外ウォーキング
9	10月1日	月	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
10	10月22日	月	14:00~16:00	筋力アップ講座
11	11月5日	月	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
12	11月12日	月	9:00~11:30	体力測定、血液検査
13	12月3日	月	14:00~16:00	閉講式

## 申し込み・問い合わせ

安曇野市教育委員会 生涯学習課

電話:71-2467(直通)

【電話対応可能時間:平日午前9時から午後5時まで】

