

はじめませんか？

10歳 若返るウォーキング！

インターバル速歩講座 参加者募集

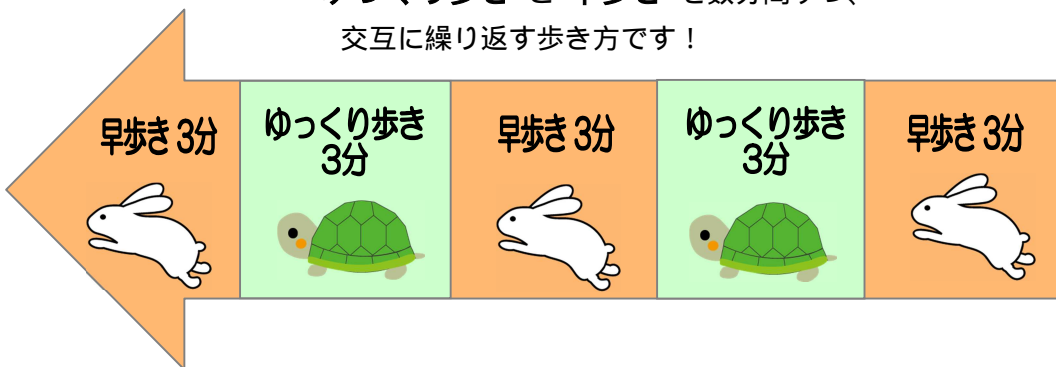
信大医学部、熟年体育大学リサーチセンターと連携事業です。

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

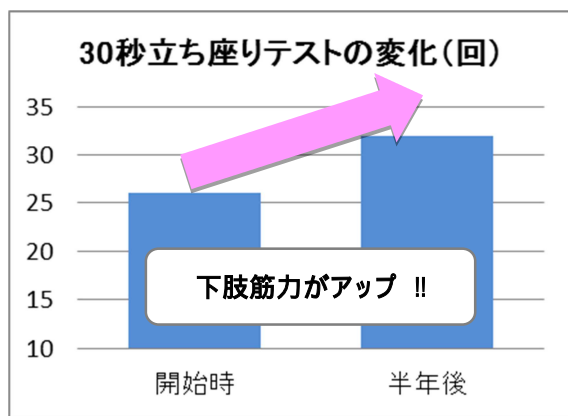
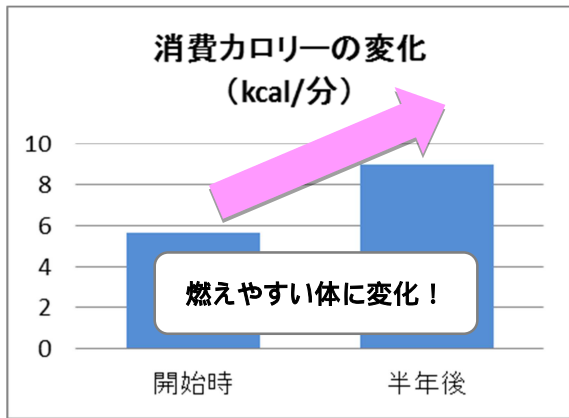
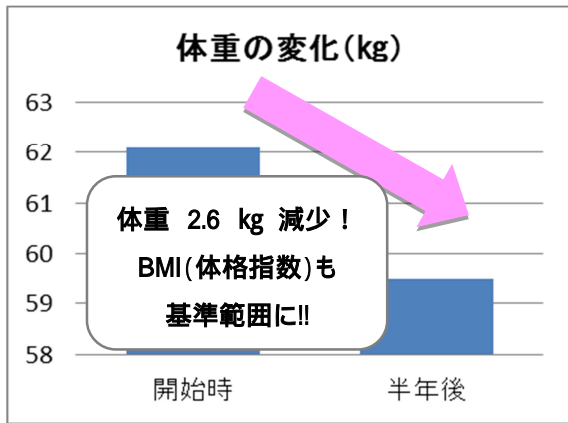


専用歩数計(熟大メイト) を付けて歩くと…

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☆

昨年度参加者(60代 女性) 半年間インターバル速歩を実践した効果の一部です。



やって実感!この効果!!

他にも、

- 「脚の調子がいい」
 - 「体が軽く感じる。体調がいい」
 - 「運動後の回復が早くなった」
- などの感想をいただいています。



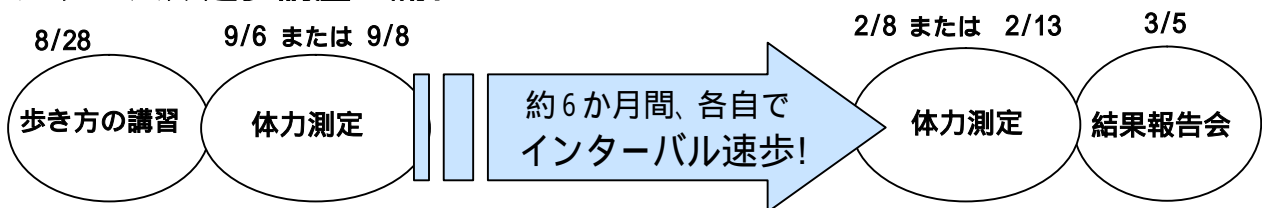
ただいま参加者募集中

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>



<申し込み>

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!

日時

- 歩き方講習 … 8月28日(月)10:00~11:30
- 体力測定【必須】 … 9月6日(水)13:30~15:30 または 9月8日(金)9:30~11:30

対象 : 20歳~概ね70歳までの上田市民 その後半年間のスケジュールは改めて通知します。

定員 : 30名(応募多数の場合抽選、未経験者優先)

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!

申し込み方法 : 8月15日(火)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

