

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁

インターバル速歩体験会 参加者募集

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁

インターバル速歩とは？

早歩きとゆっくり歩きを数分ずつ繰り返すウォーキング方法です。筋力や持久力を無理なく向上させることができ、骨密度の増加、生活習慣病の予防・改善に効果が見込めます。

「ためしてガッテン」「世界一受けたい授業」等有名テレビ番組等でも多く取り上げられるなど、話題になっています。

今回の体験会では、インターバル速歩の基本的な内容を学び、実践します。

日時および場所

11月4日(金)：三郷文化公園体育館

11日(金)：堀金総合体育館

19日(土)：豊科勤労者スポーツ施設

26日(土)：明科体育館

都合の良い会場を選んでください。

時間

午後1時30分～午後3時30分

費用

1回140円(保険料含む)

○講師

熟年体育大学リサーチセンター 下平博和 さん



申し込み・問い合わせ

安曇野市教育委員会

生涯学習課スポーツ推進担当

【 71 - 2467 (直通) 】

申込期限：10月31日(月)