

平成27年度 下諏訪町 インターバル速歩講座

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を繰り返す運動方法です。生活習慣病予防や体力・筋力アップに効果的といわれています。



おすすめポイント

☆専用の運動量計測器「熟大メイト」を全員にお貸しします。歩いた記録をグラフで打ち出すので成果を目で見て確認することができます。

☆1回目と5回目には体力測定を実施。半年間の成果を確認できます！体組成計測もできるので、より具体的に部位別の筋肉量や体脂肪量もチェック！！

講座日程

回	月/日	時間	内容	会場	持ち物
1	7月13日(月)	午前9:30~12:00	体力・体格チェック メイトの使い方	体育館 または 保健センター	・運動靴 ・飲み物 ・タオル ・筆記用具
2	8月17日(月)	午前10:00~12:00	インターバル速歩を 身につけよう		
3	9月14日(月)	午前10:00~12:00	ケガをしない身体づくり 筋トレ&ストレッチ		
4	10月19日(月)	午前10:00~12:00	血管の老化を見逃さない		栄養講座用 味噌汁
5	11月16日(月)	午前9:30~12:00	体力・体格チェック		・運動靴 ・飲み物 ・タオル ・筆記用具
6	12月14日(月)	午前10:00~12:00	結果返却とまとめ		

本講座は7年目を迎えました！

参加者大募集中！！
6月19日(金)締め切り



・募集対象 74歳までの方

・参加定員 30名(先着)

・参加費 1,500円

※上記の金額と別に保険料がかかります
(100円程度)。

※過去に受講したことがある方も参加できます。

《下諏訪町保健センター》

申し込み・お問合せは

TEL. 27-8384(直通)

27-1111(内線 290. 291)