

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29年4月1日現在)の市内在住者
- ☆参加費 7,950円(参加料1,300円・保険料650円・血液検査代3,000円×2回)
- ☆定員 50人(申し込み多数の場合は抽選)
- ☆場所 堀金総合体育館

【年間スケジュール】

回	日程	曜日	時間	内容
1	6月8日	木	9:00~12:00	開講式、体力測定、血液検査、熟大メイト貸与
2	6月22日	木	14:00~16:00	速歩実践
3	7月6日	木	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
4	7月20日	木	14:00~16:00	データ転送・健康講座
5	8月10日	木	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
6	8月24日	木	14:00~16:00	速歩復習・レクリエーション
7	9月7日	木	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
8	9月21日	木	14:00~16:00	屋外ウォーキング
9	10月12日	木	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
10	10月26日	木	14:00~16:00	筋力アップ講座
11	11月9日	木	14:00~16:00	データ転送・運動相談・軽運動
12	11月16日	木	9:00~12:00	体力測定、血液検査
13	12月7日	木	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)

※ 申し込み方法の詳細は裏面へ



申し込みを希望される方は①～③いずれかの方法でお申込みください。

申し込み先	:	安曇野市教育委員会生涯学習課スポーツ推進担当
① 電話	:	71-2467
② FAX	:	71-2338
③ 電子メール	:	shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp
申込期限	:	6月6日(火) ※期限後でも受付可能な場合もありますので、お問い合わせください。

↓ FAX又はメールでお申し込みの方は下記必要事項をお伝えください↓

1 申し込み教室名	インターバル速歩講座
2 参加者氏名	
3 ふりがな	
4 年齢	歳
5 性別	男・女
6 住所	〒399-
	安曇野市
7 連絡先電話番号	
8 生年月日	大正・昭和 年 月 日