

平成29年度
下諏訪町

インターバル速歩講座

班回覧

本講座は9年目を迎えました！

参加者大募集中！！
5月1日(月)受付スタート！

「歩き方を少し変えるだけ！」いつものウォーキングが『もっと楽しく、もっと効果的』に！
いま話題のインターバル速歩講座です。6ヶ月間のメリハリ歩行で、運動習慣が身につきます。

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、より具体的に部位別の筋肉量や体脂肪量もわかる！

4回目の参加型栄養講座「測ってみよう！我が家の味噌汁と自分の血糖」では塩分濃度や間食後の血糖を測定し、現状を知ることで予防意識が高まります。



講座日程

回	月/日	時間	内容	会場	持ち物
1	7月3日(月)	午前9:30~12:00	体力・体格チェック メイトの使い方	集合 保健センター あすなる公園を 中心に屋外を歩 きます。	・運動靴 ・飲み物 ・タオル ・筆記用具
2	8月8日(月)	午前9:30~11:30	インターバル速歩を 身につけよう		
3	9月4日(月)	午前9:30~11:30	ケガをしない身体づくり 筋トレ・柔軟・速歩		
4	10月2日(月)	午前9:30~11:30	栄養講座&軽体操		栄養講座用 味噌汁
5	11月6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4日(月)	午前9:30~11:30	結果返却とまとめ		

- ・募集対象 74歳までの方
- ・参加定員 30名(先着)

保険料がかかります(180円)
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)