

NPO法人

なぎそチャレンジクラブ通信

筋トレウォーキング
インターバル速歩
体力の維持・増進
生活習慣病の改善効果あり！



閉講式で運動証明が渡されました

朝歩くと体が温まるのか、
朝から元気に過ごせる日が増えた

参加者さんの声

ひとりで速歩をしているが、
町内に仲間がいると思うと
頑張ることができる

INTERVAL 速歩講座 閉講しました

12/7
SUN
19:00~20:00

今回5か月のトレーニングの結果、参加者は週3~4日のペースで速歩に取り組み、週平均速歩時間は62分でした。期間中「週速歩60分以上」を達成した参加者は36名中16名、達成率は46%で、多くの方が運動習慣の基準を満たしていて、運動定着率は80%でした。継続参加者と新規参加者の間で、トレーニング状況の差はなく、信州大学が推奨する「週60分以上の速歩」を実践していたことになります。

また、血液検査の結果を事業前後で比較すると、ヘモグロビンA1cにおいて有意な改善が見られ、適度な運動が体の内側からも確かな改善につながっていることが示されました。

参加者からは、「速歩をすると一日が充実して楽しく過ごせた」「楽しく歩くことができた」「動くことが億劫でなくなった」といった声が多く寄せられ、速歩の成果を実感していただけたようです。

初めての方もぜひ、健康づくりのきっかけにご参加ください。

食事にも気をつけるようになった
体力が維持できている

測定器をつけての速歩は
張り合いになった



◀カードバイキングを取り入れた
栄養講座の様子

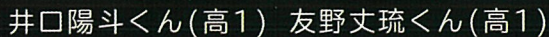
WWW.EHEALTH-NET.JP/ELN/INDEX

今後も、無理なく続けられる運動習慣づくりをサポートし、皆さんの健康づくりに役立つ講座を継続して開催していきます。

SHINING NAGISO YOUTH!!



ひとつでも多く勝てるよう頑張りますので、応援をよろしくお願い
します。初戦は12月29日です！

[illegible]

なぎそチャレンジクラブ



0264-57-3001

月～金 9:00～17:00



Instagram
公式アカウント

