

令和8年度

いま世界中で大注目!!

効率のよい運動でからだ元気!

インターバル

速歩教室

インターバル速歩とは、近年海外で注目されている“信州発”のウォーキング法です。海外で流行ったのをきっかけに日本でもいま大注目されています。短時間で効率的に運動効果を得られるので、特に日常生活で忙しい方にもおすすめ!

今年は「お手軽コース」と「じっくりコース」の2コースご用意しています。この機会にはじめてみませんか?



えらべる2つのコースで健康づくり!

お手軽
コース

都度支払い
参加費
300円/回

そろそろ運動をはじめたい方へ
短期集中!! 都度参加OK!のお手軽コース

▶ 1ヶ月集中講座 全4回

9月 6日(日) 9月13日(日)

9月20日(日) 9月27日(日)

9:00 ▶ 10:30

1回から参加お待ちしております!!

申込みは7月ごろ再度告知します

じっくり
コース

初年度参加費
1500円/年

5ヶ月かけてしっかり取り組みたい方へ
メイト(高機能万歩計)使用の本格コース
教室前後の体力測定で効果がはっきりわかる

▶ 5/7から開始!

昼の部 15:00 ▶ 16:30

夜の部 19:00 ▶ 20:30

9月の1ヶ月間は 集中月間

7:00 ▶ 8:30

※各回で開始時間前後あり。
詳細ウラ面でご確認ください **4/24(金)締切**

会場 木祖村社会体育館

みなさまのご参加をお待ちしております!

▶ お手軽コース

1回から参加OK!
運動を始めたい方へのきっかけづくり

9/6(日)	9:00~10:30	「疲れにくいカラダは姿勢から」 内容：姿勢や歩き方について
9/13(日)	9:00~10:30	「楽しく動いてちゃんと効く！スポーツレク」 内容：レクリエーション
9/20(日)	9:00~10:30	「落ちてきた筋力を取り戻す！動けるカラダ作り」 内容：筋トレ・ストレッチ
9/27(日)	9:00~10:30	「今日から準備する、長く動ける脚づくり」 内容：インターバル速歩

- 対象：20歳以上の方。●定員：10名
- ヘルス&エコポイント対象事業（1P/回 付与）
- 参加費：1回 300円 **※申込みは7月ごろ再度告知します。**



▶ じっくりコース

高性能万歩計使用で持久力や筋力、
運動エネルギー等を測定します。

5/7(木)	昼の部 15:00~16:30 夜の部 19:00~20:30	各種測定（希望の方は採血9:00~・予約制）
5/27(水)	昼の部 15:00~16:30 夜の部 19:00~20:30	インターバル速歩とは 歩き方の練習
6/24(水)	昼の部 15:00~16:30 夜の部 19:00~20:30	結果の見方 実践（速歩とストレッチ）
9/6(日)	集中月間 7:00~8:30	振り返り 実践（速歩と筋力アップ）
9/13(日)	集中月間 7:00~8:30	振り返りと実践
9/20(日)	集中月間 7:00~8:30	振り返りと実践
9/27(日)	集中月間 7:00~8:30	採血と体力測定
10/22(木)	昼夜合同 15:00~16:30	まとめ 保健センターにて

- 対象：20歳以上の方。●定員：20名
- ヘルス&エコポイント対象事業（1P/回 付与）
- 参加費：初回~2年目参加者 1,500円 / 3年目以降参加者 2,000円

申込み締めきり 4/24(金)
電話または電子申請にてお願いします。



申し込み
お問い合わせ

木祖村役場 住民福祉課
保健係 神田・郷津
0264-36-2001



電子申請はこちらの
QRコードから！