

NPO法人

なぎそチャレンジクラブ通信



いきいき健康に！

筋トレウォーク インターバル速歩 講演会&体験会

4/12 sun

参加者
募集中

15:00-18:30

参加費：無 料

場所：南木曾町社会体育館

持ち物：上履き

対 象：健康づくりに関心のある方 どなたでも参加できます

世界一シンプルで科学的に
証明された究極のウォーキング

講師紹介

のせ ひろし

講師：能勢博 先生

信州大学
医学部特任教授

10歳若返る！

「インターバル速歩」

—いま世界を席巻するウォーキング法—

申込み締切：4月8日(水)

なぎそチャレンジクラブ事務局

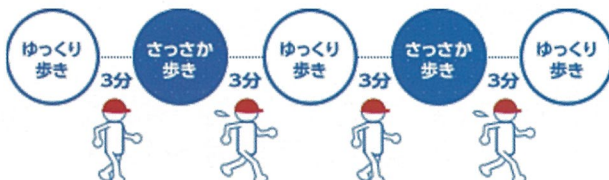
さっさか歩きとゆっくり歩きのタイミングを
アラームで教えてくれる

便利なスマホアプリも登場！

*新年度の本講座は6月から
12月までを予定しています。

インターバル 速歩とは？

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋肉に負担をかける「さっさか歩き」と負担の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上できるうえ、骨密度の向上や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。



令和7年度
なぎそチャレンジクラブ
主な活動



[フォトコンテスト]9月

フォトコンテスト最優秀賞作品「南木曾岳と幸運のキャンパス」

[なぎそサークル発表会2025]9月



4月育成部結団式 レクリエーション交流会



[中学校放課後子ども教室] 通年開催



[筋トレ器具講習会]4月



[なぎそサークル発表会2025]



[町長杯マレットゴルフ大会]10月



[インターバル速歩体験会]4月



[ティラノサウルスレース]11月



[インターバル速歩講座]6月~12月



[栄養講座]8月



[なぎそおさがり会]5月・10月



[みそ作り体験会]3月

2025

NAGISO CHALLENGE CLUB

つながる子育て

なぎそ おさがり会

子ども用品リユースイベント

2026年

4/14(火)~4/23(木)



帽子・かばん・靴・絵本・文房具



子ども服・水着・ジャージ・中学/高校制服

入場無料

南木曾町
社会体育館
(給湯室前)

いすこみチャレンジクラブなどはお問い合わせください
ベビーカー・チャイルドシートなど

まだ使える子ども用品を、
次のご家庭へつなげるリユースイベントです。
期間中は出入り自由です。
どなたでもお気軽にお越しください。

出品受付期間

4/6(月)~4/12(日)

出品は、受付期間中に社会体育館和室へお持ちください。
持ち込む前に、「次の方に譲って喜ばれるものかどうか」
もう一度ご確認くださいとうれしいです。
詳細は、公式LINEアカウントへご連絡ください。

仕分け
ボランティアさん
大募集!
ご協力いただける方
ご連絡待ってます!

日時 4/13(月)
10:00~12:00

●お問い合わせはこちら●

なぎそチャレンジクラブ
☎0264-57-3001



NPO法人 **なぎそチャレンジクラブ**

電話 0264-57-3001

受付時間 月~金 9:00~17:00



「LINE友だち追加はこちら」
イベント情報などを
配信します

