

効率のよい運動で10歳若返る!

令和7年度

インターバル

速歩教室

開催のお知らせ

初年度
参加費
1500円

— 6月~12月全8回 —

昼の部 13:30 ▶ 15:00

夜の部 18:00 ▶ 19:30

会場 社会体育館



✓ **[高機能万歩計使用]**

専用機器で持久力や筋力、運動エネルギー等を測定します。
アプリでその日のうちに自身のトレーニング内容の確認もできます。

✓ **[健康ポイント対象事業]**

1回参加ごとに1P付与、目標達成で更にポイントUP!

[短時間で効果大]

✓ 個人の体格や筋力に合わせた適度な運動ができるので短時間で効果大!
効率の良い運動方法が学べます。

お申込み・お問合せ

木祖村役場 住民福祉課 保健係 担当 奥原・神田

5/23(金) 締切 ☎ **0264-36-2001**

受付時間：平日8:30~17:15

～インターバル速歩とは？～

- 通常のウォーキングと速歩を交互に行うことで心肺機能を高めるだけでなく、筋力や持久力の向上にも役立ちます。
- 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です。
- 運動の強度を自分の体力に合わせて調整できるため、初心者から上級者まで幅広い層に適しています。
- 健康維持やストレス解消・体重管理を目指す方に特にオススメ！！

6/5(木)	昼の部 8:30～ 夜の部 18:00～	・ 採血と体力測定
6/25(水)	昼の部 13:30～ 夜の部 19:00～	・ インターバル速歩とは ・ 歩き方の練習
7/23(水)	昼の部 13:30～ 夜の部 19:00～	・ 結果の見方 ・ 実践とストレッチ
8/20(水)	昼の部 13:30～ 夜の部 19:00～	・ 振り返りと実践 ・ 筋力アップ
9/17(水)	昼の部 13:30～ 夜の部 19:00～	・ 振り返りと実践 ・ 体幹力アップ
10/22(水)	昼の部 13:30～ 夜の部 18:00～	・ 実践と振り返り ・ 夜の部のみ採血・体力測定
11/13(木)	昼の部 8:30～のみ	・ 採血と体力測定
12/4(木)	昼夜合同 13:30～	・ まとめ

- 対象：20歳以上の方。初めての方も大歓迎！（自立歩行が30分以上できることが望ましいです）
 - 定員：20名
 - 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
 - 健康ポイント対象事業（1P/回 付与） 目標達成で更にポイントUP!!
- ※申し込みをされた方へ後日詳細な日程を通知します

無料 体験会 開催します！



日時 **5/21(水)** 13:30～15:00

場所 **社会体育館** 体育館シューズ、水分、タオルをご持参ください

木祖村役場

住民福祉課 保健係

☎ 0264-36-2001

5/16(金) 締切

みなさまのお申し込みをお待ちしております！

申し込み
お問い合わせ