

伊那市民限定 先着30名

それ、インターバル速歩で

実現しませんか？

体力・筋力をつけたい！

おなか周りを減らしたい！

運動を始めたい！

ストレス発散したい！

体重を減らしたい！

血圧や血糖値を下げたい！

インターバル速歩 体験会

参加者募集

参加費
無料

申し込み
締め切り
9月26日

インターバル速歩とは「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分毎交互に繰り返すウォーキング方法です。自分のペースで効率よく運動することができます。心肺持久力、脚筋力を向上させ、生活習慣病や認知機能などを改善する効果が期待できます。

開催日時

令和7年 10月5日(日)
9:00~11:00頃

会場

エレコムアリーナ
(伊那市民体育館サブアリーナ)
伊那市西町5837番地1

対象者

おおむね20~50代の
伊那市民の方

裏面のスマホアプリを
使用します。

内容

1. 立ち姿勢と歩き方
2. アプリの設定と速歩の目標レベルを知ろう
3. 実践！インターバル速歩トレーニング

申し込みはこちら(8月12日より受付開始)

お問い合わせ先：伊那市役所 健康推進課 保健係

電話：78-4111(内線2335~2338)





インターバル速歩

interval walking

スマホひとつで
インターバル速歩トレーニングをサポート

