

”ただ歩くだけ”ではもったいない！

忙しい毎日の中でも、自分のペースでできる

インターバル 速歩体験会

1日15分から
はじめられる！

インターバル速歩は「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を
3分ごとに繰り返す、シンプルな運動です。

1日15分からはじめられ、効率よく体力・筋力アップが期待できます。

さらに血圧や血糖、BMIなどの改善や認知機能の改善にも
効果が期待できます。

正しいインターバル速歩の方法を学び、
将来の健康づくりをはじめませんか？



子育てやお仕事で
忙しい方にも
取り入れやすい
運動です！

..... うれしいことがたくさん！



1日15分から
はじめられる



効率よく
体力・筋力アップ



血圧・血糖・BMI
の改善



認知機能の
改善

開催日時

令和8年10月4日(日)

9:00~11:00ころ

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5838番地1

対象者

おおむね20~50代の伊那市民の方

参加費

無料

内容

- ① 立ち姿と歩き方
- 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

※当日は裏面のスマホアプリを使用します

定員

30名

先着順

申し込み
方法

ながの電子申請サービス
(こちらのQRコードからお申込みください)



申し込み締め切り

9月25日(金)

※定員になり次第締め切り

お問い合わせ

伊那市役所 健康推進課 保健係

☎0265-78-4111 (内線2335~2338)

