

R8年度 すこやか健康塾(インターバル速歩) **受講生募集**

インターバル速歩の実践に加えて、ストレッチ・食事など、健康づくりのための教室です。
スマートフォンのアプリを使用し、運動・歩行データを分析します。
分析したデータに基づき、個々に合った効果的なウォーキングを身につけることができます。

インターバル速歩とは？

3分ごと速歩(早歩き)とゆっくり歩きを繰り返します。
速歩時間を週60分確保することで、様々な良い効果が得られます。

参加者の声

体力・筋力がついて、
膝が痛くなくなった！

ストレス解消になり、
以前より明るく前向き
になれた！

体脂肪や体重が
減った！

先生の指導が分かりやすい！
やる気が出て、楽しく歩けた！

食事の量が多すぎる
ことが分かった！

運動は嫌いだったけど、
これなら続けられそう！

こんな方にオススメです！

運動が苦手！なかなか運動継続できない…

→歩き方を見直すだけで運動の楽しみも効果も変わります。
スマートフォンのアプリを使用し、歩行・運動強度を設定し個々に合った目標に取り組みます。

肥満・血圧・血糖値が気になる…

→より良い運動効果を得るには“量より質”が肝心です。
科学的根拠に基づく運動を実践し、体の変化を楽しみに歩きましょう。

最近、体力・筋力が低下した…

→筋力量を落とさない運動習慣を身につけましょう。

先着20名限定
詳細は裏面へ！

－募集要項－

- 内 容** ・計4回（**土曜日または日曜日**の午前中：9時～12時頃）
・専門講師によるインターバル速歩指導、ストレッチ指導
・歩行データの記録と分析
・栄養士による栄養講座
・教室のない日は自分の都合に合わせ、できる時にインターバル速歩の実践
- 期 間** 秋からコース：令和8年11月～令和9年3月
- 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5837-1
- 対 象 者** おおむね20歳～70歳の伊那市民の方
血圧・血糖・脂質・メタボを改善したい方、体重を減らしたい方、
体力を維持増進したい方、運動不足が気になる方など
※スマートフォンのアプリを使用できる方
- 参加費用** 3,000円（全4回分） ※アプリ使用料・体力測定などの費用として
- 申込方法** 右の二次元コードからお申し込みください。
※運動を安全に実施するため、身体状況等により
参加をお断りする場合があります。
※先着順にてご案内いたします。



申込締め切り
11月6日
(金)

すこやか健康塾 秋からコース（予定・変更の場合あり）

日 程

主な内容

- | 日 程 | 主な内容 |
|-------------|--------------------------------|
| ① 11月21日（土） | 身体計測、体力測定、インターバル速歩・ストレッチ指導 |
| ② 12月19日（土） | 運動の効果についての講義、姿勢の確認、インターバル速歩指導 |
| ③ 1月23日（土） | 健診結果と食事の結びつきについての講義、インターバル速歩指導 |
| ④ 3月14日（日） | 身体計測、体力測定（評価）、インターバル速歩指導 |



お問合せ

伊那市役所 健康推進課 保健係

電話 0265-78-4111 内線 2335～2338