★健康応援ポイント対象事業★

回覧

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！

先生の指導が分かりやすい！やる気が出て、楽しく歩けた！

ストレス解消になり、以前より明るく前向きになれた！

食事の量が多すぎることが分かった！

体脂肪や体重が減った！

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します！

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！

★健康応援ポイント対象事業★

－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
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