

# R6年 けんこうじゅく すこやか健康塾 (インターバル速歩) そくほ 受講生募集

## インターバル速歩とは・・・

先着20名限定

詳細は裏面へ！

- 3分ごと速歩きとのんび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。
- 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。

こんな方におすすめします！

詳しいやり方は Youtube での動画・もしくは教室で！

### ・運動が苦手!なかなか運動継続できない…

→立ち姿勢、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。  
インターバル速歩は1回のトレーニングでも爽快な気分になれます。

### ・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。

### ・アラフォーの“皆さん”

→40歳前後は中年太りのはじまり。その要因の1つは体力低下に伴う  
基礎代謝の低下です。筋力量を落とさない運動習慣を身につけましょう。



<https://youtu.be/dsoA4pQ-wDw>



## ～インターバル速歩の健康効果～

インターバル速歩を続けると、持久力・筋力アップにより体力の若返りを感じられます。  
さらに、血圧・血糖値などの改善や、関節痛の改善にも効果があると言われています。  
そして、イライラすることが減った、ストレス解消になった！といった声も聞かれます。  
認知症（軽度認知障害）予防にも注目されています。

持久力・筋力アップ



関節痛の改善

認知症の予防

生活習慣病の改善



ストレスや不眠の改善



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。

インターバル速歩以外にも、ストレッチ・良い姿勢・食事など、健康づくりに役立つことが学べます。

裏面もご覧ください

## －募集要項－

- 内 容
- ・計4回（土曜日の午前中：9時～11時頃）市内運動施設等で開催。
  - ・専門講師によるストレッチ、ウォーキング指導（インターバル速歩）
  - ・歩行データの記録と分析、保健師・栄養士などによる総合的な健康相談
  - ・他の日は自分の都合に合わせて、できる時にウォーキングの実践

期 間 春からコース：令和6年5月～令和6年9月

対 象 者 20歳～70歳ぐらいの伊那市民の方

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（使用できない方は要相談）

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）

申込方法 参加希望の方は、事前に下記までご連絡ください。

★健康応援ポイント対象事業★

締め切り

4月26日（金）

### すこやか健康塾 春からコース（予定・変更の場合あり）

日 程	会 場	主 内 容
① 5月18日（土）	エレコムアリーナ （伊那市民体育館 サブアリーナ）	体力測定、ウォーキング指導など
② 6月22日（土）	サンビレッジ体育館	メタボ脱出の秘訣、ストレッチなど
③ 7月27日（土）	エレコムアリーナ	食事の確認・健診結果と食事の結びつき
④ 9月21日（土）	エレコムアリーナ	体力測定（評価）、計測など

#### 【講座終了後に運動を継続したい場合は？】

これまでの卒業生・OBがたくさんいます。概ね月1回市内で皆で集まってウォーキングを実践しています。すこやか健康塾の講師にボランティアで参加していただいています。健康の維持、認知症の予防のためにも歩く事の習慣化・継続がとても重要です！

参加者の96%が教室終了後も速歩を継続したいと感じています。

お問合せ・お申し込み  
伊那市役所 健康推進課 保健係  
電話 78-4111 内線 2334～2338