プレスリリース
（報道関係各位）

伊那市

令和7年8月27日
健康福祉部 健康推進課 保健係

働き世代におすすめ！

インターバル速歩体験会を開催します

30 歳を過ぎれば、おなかもポッコリ。若いつもりでも体は正直。さらに運動不足となれば体力が落ちるのも当然。最近、疲れやすい・やる気が起こらないと感じることはありませんか。体験会では、インターバル速歩スマホアプリを活用し、個々にあった運動強度での体力づくりを応援します。

1 日 時 令和7年**10**月**5**日（**日**）9：00～11：00頃

2 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

4 定 員 先着30名（参加費無料）おおむね 20～50 代の伊那市民の方

5 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

6 その他 **※スマートフォンのアプリを使用します。**
基本的にはスマートフォンのアプリダウンロード・操作可能な方が対象です。

7 添付資料 有 無

インターバル速歩とは？

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 分ごと交互に繰り返すウォーキング方です。

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。

インターバル速歩は、熟年体育大学リサーチセンター副理事の能勢博先生によって効果が提唱されています。今回は、熟年体育大学リサーチセンターの講師の先生をお招きし、体験会を開催します。

本件に関するお問い合わせ先

伊那市 INA-CITY
長野県伊那市 健康福祉部 健康推進課 保健係（課長）北原（担当）小島
電 話：0265－78－4111（内線）2337
FAX：0265－74－1260 E-mail：ken@inacity.jp

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？

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

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう