

お仕事や子育てで忙しい方にもおすすめ！ インターバル速歩体験会を開催します

ただ歩くだけではもったいない！！

血圧、血糖、BMI、認知機能の改善が期待できる、科学的根拠に基づいた運動をご存じですか？

1日15分からはじめられる、画期的なメソッドを知っていただくため、体験会を開催いたします。

本イベントで、専門の講師から正しいインターバル速歩の方法を学び、運動効果を最大限引き出しましょう！

- | | |
|---------|--|
| 1 日 時 | 令和8年10月4日(日) 9:00～11:00ころ |
| 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 |
| 3 対 象 者 | おおむね20～50代の伊那市民の方 |
| 4 参 加 費 | 無料 |
| 5 定 員 | 先着30名 |
| 6 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 |
| 7 そ の 他 | 当日は、添付資料に記載のスマートフォンアプリを使用します。 |
| 8 添付資料 | ☒ 有 ☐ 無 |

【インターバル速歩とは？】

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

心肺持久力、脚筋力を向上させ、生活習慣病(高血圧、高血糖、肥満等)や認知機能などを改善する効果が期待できます。

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

”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)





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

