

R7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分ごとさっさか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。

“アラフォー”の皆さん

→体力の低下を感じていませんか。
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、できる時にウォーキングの実践

期 間 秋からコース：令和7年11月～令和8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 右の二次元コードまたは電話にて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。



申込締め切り

10月31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22日（土） | 身体計測、体力測定、ウォーキング・ストレッチ指導 |
| ② 12月20日（土） | 運動の効果についての講義、姿勢の確認、ウォーキング指導 |
| ③ 1月24日（土） | 健診結果と食事の結びつきについての講義、ウォーキング指導 |
| ④ 3月14日（土） | 身体計測、体力測定（評価）、ウォーキング指導 |



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 2335～2338