

参加者募集 インターバル速歩教室

★今年度は土曜日開催もあります！★

生活習慣病予防や介護予防のために、インターバル速歩教室を開催しています。平日の参加が難しい方にもご参加いただけるよう、今年度は土曜日開催を設けました。

【こんな方におすすめ】

- 健康診断の結果が気になる方
- 運動不足を解消したい方
- 足腰の筋力を維持したい方
- 健康的に体重を減らしたい方

【教室のポイント】

- 一人ひとりに合わせた運動強度を設定
- スマホアプリで運動量を記録
- 専門スタッフによる個別アドバイス
- 週 60 分を目安に無理なく継続

【参加者の声】

- ・歩く習慣が身についた
- ・坂道が楽に歩けるようになった
- ・腹囲が-6cm、体脂肪も減った

- ◆ 講師 NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター
健康運動指導士 下平 博和先生
- ◆ 会場 本城体育館
- ◆ 時間 平日開催 9:30~11:30 土曜開催 7:30~9:00
- ◆ 持ち物 運動のできる服装、運動靴、ヨガマットまたは大きめのタオル、スマートフォン

【令和8年度今後の開催日程】

土曜開催 (午前7:30~9:00)

7/11(土)、8/22(土)、9/12(土)

平日開催 (午前9:30~11:30)

4/15(水)、5/28(木)、6/25(木)、7/29(水)、8/19(水)、9/16(水)

10/22(水)、11/26(水)、12/16(水)、1/20(水)、2/17(水)、3/17(水)

※日程は変更になる場合があります。

※土曜日のみ、平日のみの参加も可能です。

【申込み・問い合わせ】 筑北村役場 住民福祉課 ☎66-2111

