

「インターバル速歩教室」のお誘い

回覧

生活習慣病の予防や介護がいないからだ作りを目指す方のために、インターバル速歩教室を開催します。
インターバル速歩は、通常のウォーキングとは違い、短時間で効果的に脂肪燃焼効果が期待できるウォーキングです。この機会に運動習慣を身につけて健康な体づくりを目指しましょう。

体験会を行います！お気軽にご参加ください

○日 時 6月12日(木) 9:30~11:30

○場 所 本城多目的ホール(筑北村役場となり)

○内 容 講 話 「10歳若返る！インターバル速歩の効果」
体験会 健康効果のある歩き方&インターバル速歩

講 師 NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター

健康推進コーディネーター・健康運動指導士 下平 博和先生

○持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル



【年間予定】

	内 容	ミニ講座
7/17(木)	体力測定	「ケガに強くなる歩き方」
8/22(金)	インターバル速歩トレーニング	「健康づくりは筋肉づくり」：筋トレ&ストレッチ
9/11(木)	インターバル速歩トレーニング	「脳の若返り！睡眠の秘訣」：認知症予防(脳トレ) & 睡眠の話
10/9(木)	ウォーキングイベント	「転ばぬ先の目体操」：めまいふらつき予防の目・耳の体操
11/6(木)	体力測定	
12/11(木)	報告会 教室まとめ	
1/15(木)	インターバル速歩トレーニング	「スキマ時間でカッツリ脳トレ」：30秒サーキットトレーニング
2/19(木)	インターバル速歩トレーニング	「こころとからだのリセット術」：道具を使ったストレッチ
3/12(木)	レクリエーション	

※時間 9:30~11:30 ※内容は変更になることがあります。

※会場は多目的ホールまたは村内体育館

※参加を希望される方で、6月12日の体験会に参加できない場合は、その旨を申し込み時にお伝えください。

★申し込みは、電話または、役場・支所へ直接申し込みいただくか、下記QRコードからお願いします。

締め切り 令和7年6月10日

【お問い合わせ・申し込み】

筑北村役場 住民福祉課 保健福祉係
松下・鈴木

TEL 0263-66-2111



電話で申し込まれる場合は下記の項目を確認させていただきます。

・氏名・生年月日・住所・電話番号(自宅・携帯)