

いつまでも健康な脚を。  
はじめよう！1日30分の『健康習慣』

# インターバル速歩講座

- ・最近、すぐ疲れる！
- ・風邪などひきやすく、治りにくい！
- ・姿勢が悪くなった！
- ・歩くスピードが遅くなった！

すべて『体力の低下』が原因。

- 募集対象 74歳までの男女
- 参加定員 25名(先着)

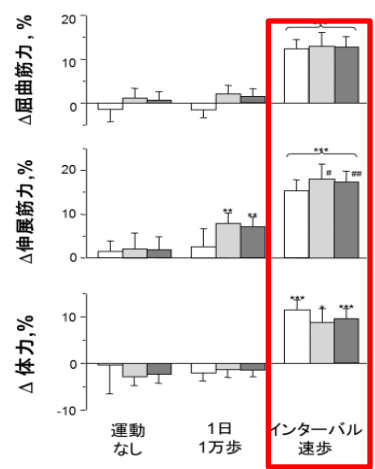
※保険料(420円)  
※過去に受講したことがある方も参加可



5/7 (火) から受付開始

下諏訪町保健センター  
☎27-8384 まで

## ▼ インターバル速歩の5ヵ月間の効果



Nemoto et al., 2007

▶ インターバル速歩トレーニング群では、伸展筋力、屈曲筋力がそれぞれ13%、17%増加し、体力も10%増加しました。一方、1日1万歩ではこれらの効果はえられませんでした。

<b>日程</b>	7月1日 8月5日 9月2日 10月7日 11月11日 12月2日 月曜日 全6回
<b>時間</b>	午前9時30分から11時30分
<b>会場</b>	初 回：下諏訪体育館 その他：下諏訪町保健センター・あすなろ公園
<b>持ち物</b>	室内靴・飲み物・タオル・筆記用具