

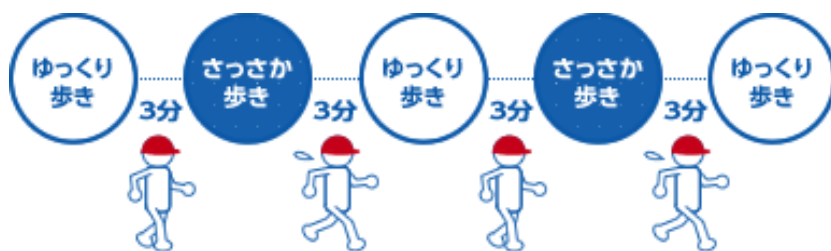
# インターバル速歩

—— 伊東哲による講演会のお知らせ ——

「インターバル速歩」 皆さんはこの運動方法を聞いたことがありますか。

- ・体力 20% アップ
- ・高血圧 高血糖 肥満 20% 改善
- ・認知症 予防効果あり

こんなにすごい効果の期待できる運動です！



「ゆっくり歩く」「さっさか早歩きをする」これを3分間ずつ繰り返します。  
1日30分歩くだけで筋力アップや生活習慣病への効果が実証されています。  
長く健康でいられるように、自分らしい生活を楽しむために一緒に運動してみませんか。

主催 焼津市 おとな倶楽部

講師 伊東 哲

IWT(インターバルウォーキングトレーニング)インストラクター

場所 大村公民館 1階 大集会室

日程 6月16日(金) 10:00～

7月21日(金) 10:00～

8月18日(金) 10:00～

所要時間は2時間程度です。

定員 各回 20名