

(広報資料)



令和6年1月26日
京都市北区役所
〔担当 健康福祉部健康長寿推進課〕
〔電話 075-432-1438〕

10歳若返るインターバル速歩を始めてみませんか？

「インターバル速歩体験会」賀茂川編

キタエちゃん体操手ぬぐい
プレゼント

を開催します♪



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

北区役所では、筋力・持久力の向上、生活習慣病の予防に効果のある運動「インターバル速歩®」を地域に広げる取組を行っています。

この度、地域に速歩を普及いただいているインターバル速歩マスターの協力を得て、インターバル速歩の体験会を開催します。

今回は、賀茂川の遊歩道（約3km）でインターバル速歩を行います。体力に自信がない方もできる運動ですので、気軽に御参加ください。大空の下で自然を感じながら、楽しく体を動かしませんか？

1 日程等

日程	時間	集合・解散場所	会場	内容
3/5 (火)	午前10時～11時 (午前9時45分 から集合場所で 受付)	北山大橋下遊歩 道（西側）	府立鴨川 公園	・北区健康体操 「Happy☆キタエちゃん体操」 (初級・中級編) ・インターバル速歩体験（約3km） ・プレゼント(キタエちゃん体操手ぬぐ い)配布

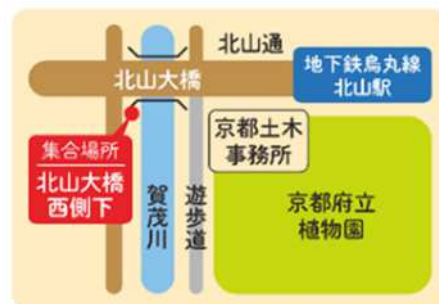
※ 当日午前8時30分時点で雨天、気象警報発令の場合や、コースの状態が悪い場合は、3月12日（火）に延期となります（延期は1回のみ）。

2 対象者

北区在住の方（医師から運動制限をされていない方）

3 定員

30名（先着順）



4 持ち物等

手ぬぐい又はタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

※体調がすぐれない方の参加は御遠慮ください。

5 参加費

無料

6 申込方法

2月15日（木）午前9時～29日（木）午後5時までに、北区役所健康長寿推進課へ電話又は窓口にて申込みください。

7 問合せ・申込先

北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 電話：075-432-1438

8 協力

インターバル速歩マスター

※ インターバル速歩マスターとは、健康づくりサポーター養成講座を修了し、区内でインターバル速歩の普及活動を行っている方々で、地域のイベント等でも活躍されています。

インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。さっさか歩き(速歩)を1日15分、週4回以上が目安とされており、5箇月間継続することで、筋力や持久力の向上、生活習慣病リスクの改善等の効果があることが報告されています。

※インターバル速歩®は、NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。