



市民しんぶん 北区版 **いきいき 北区 2024/15**

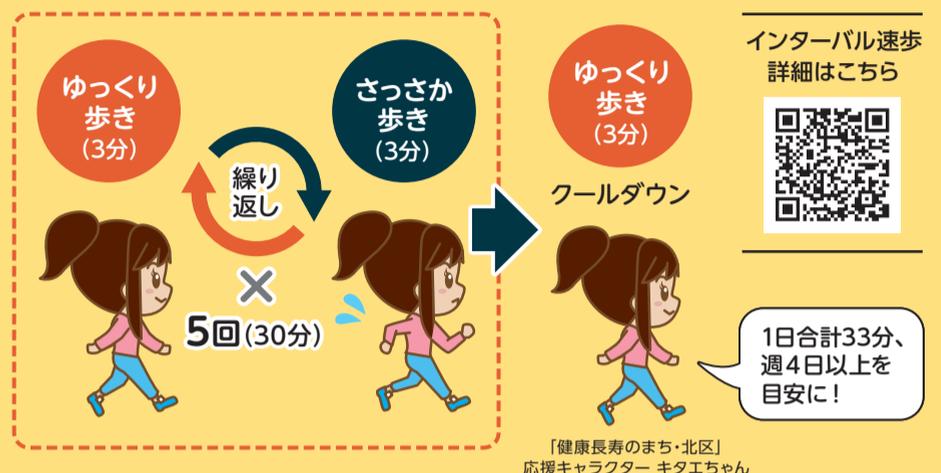
〈令和6年能登半島地震〉
京都市の災害対策支援
最新情報はこちらから
ご覧ください



筋力が10歳若返るインターバル速歩[®]って?

※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。

インターバル速歩は、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を3分間交互に繰り返すウォーキング法です。
継続して取り組むことで、**筋力・持久力などを効果的に向上**させることができ、筋力が10歳若返ることも**科学的に証明**されています!健康でいきいきとした日々を過ごすために、あなたもやってみませんか?



インターバル速歩

- 「いつでも」「どこでも」「気軽に」できます!
(例: 買い物や通勤の行き帰りなど)
- 5か月続けることで、**筋力・持久力アップ、骨密度の増加、生活習慣病予防の効果が!**
- お金を掛けずに取り組みます!**

北区におけるインターバル速歩の歩み(平成30年度~)

北区役所では、京都産業大学との連携協定に基づき、同大学の英知をいただきながら、区内でインターバル速歩の普及を推進。これまでに、地域で速歩を広めるため活動する「速歩マスター」の養成、速歩体験会の開催、おすすめコース(船岡山・賀茂川)の設定、速歩手帳の配布などに取り組んできました。現在35名の「速歩マスター」や地域住民の皆さんの協力を得て、開催場所も広がっています。

＼ 皆様のご参加をお待ちしています! /

北区でインターバル速歩に取り組む地域が増えています! 下記の会場は予約不要です!



地図に掲載している会場以外に、不定期開催している会場もあります。ご興味のある方は、気軽にお問い合わせください!

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

- 上堀川公園(紫竹上本町) 毎月第1水曜日 10時~
- 鷹ヶ峯公園(鷹峯藤林町) 毎週土曜日 8時45分~
- 船岡山公園(紫野北舟岡町) 毎週木曜日 10時45分~
- イズミヤ白梅町店屋上(北野下白梅町) 毎週月曜日 10時20分~
- 岡本口公園(上賀茂岡本口町) 毎週水曜日 9時15分~

インターバル速歩を体験してみたい方は2面へ!

「第2回 京都キタ短編文学賞」への多数のご応募ありがとうございました。

北区を舞台にした短編小説を全国から募集していました「第2回 京都キタ短編文学賞」。おかげさまで**195作品**もの応募がありました。ご応募いただきました皆さん、選考にご参加いただきました皆さん、ありがとうございました。次号では、入賞作品を発表! そのほか、受賞者のインタビューや特別ラジオ番組の放送などについて紹介します!

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199

次号3月15日号をお楽しみに!

第2回京都キタ短編文学賞 詳細はこちら

