



市民しんぶん 北区版

いきいき 北区

2025/15

北区は令和7年9月に
70周年を迎えます

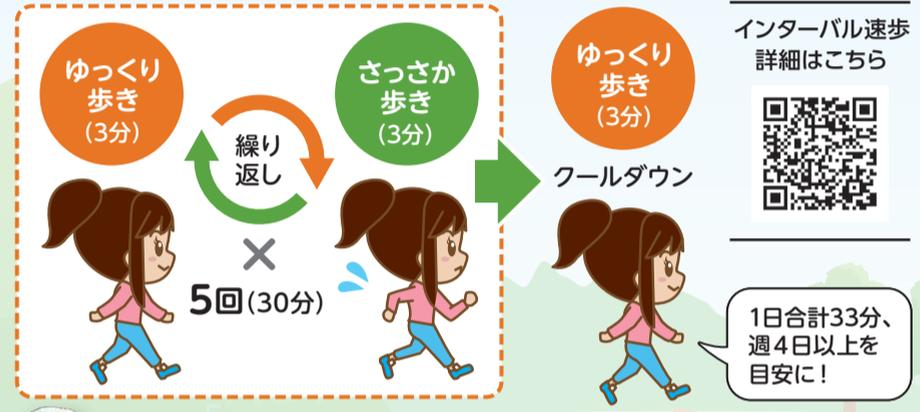
「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を3分間交互に繰り返す

そくほ

インターバル速歩®で、筋力が10歳若返る!

北区では、京都産業大学、速歩マスター*(30名)、関係機関の皆さんの協力を得て、インターバル速歩の普及に取り組んでいます。インターバル速歩は、5か月続けることで、**筋力・持久力の向上、骨密度の増加、生活習慣病予防**の効果があり、筋力が10歳若返ることも科学的に証明されています。**買い物や通勤の行き帰りなどに、気軽に行うことも**できます。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? ※「インターバル速歩養成講座」を受講し「インターバル速歩マスター」として登録された方

インターバル速歩のやり方



さっさか歩きのポイント



速歩マスター 井内さん

インターバル速歩に取り組むと、筋力、持久力などの体力面だけでなく、生活面の充実も実感できます!健康にも自信が持てるので、皆さんにおすすめの運動です!

インターバル速歩☆ひろば

- ~冬の運動不足を解消しましょう!~
- 日時** 3月10日(月) 10時~11時
 - 会場** 北大路橋西詰北側(右側地図のA)
 - 内容** 「インターバル速歩」の実施
 - 対象** 医師から運動制限をされていない方
 - 持ち物等** 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装
 - その他**
 - 当日9時の時点で雨天、気象警報発令の場合やグラウンドの状態が悪い場合は中止となります。
 - 体調不良の方は、ご参加いただけません。
- 無料 申込不要

皆さんのご参加をお待ちしています! / マップの会場は予約不要です!
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!

- 上堀川公園(紫竹上本町) 毎月第1水曜日 10時~
- 大門公園(紫竹西北町) 毎月第1・3金曜日 9時15分~
- 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®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。

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438