令和5年度第4回ピン・ピン講座

参加費無料

歩き方を変えて体が変わる！
インターバル速歩 を体験してみよう

「インターバル速歩」は、早歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。自分の体力や筋力に合った負荷をかけながら運動ができ、心や体の健康状態の維持・改善に役立つことが科学的に証明されています。

この機会に正しい歩き方や理論を学び、自身の健康づくりに役立てましょう！

日時　令和６年１月２９日（月）
午前10時～12時
（受付:9時30分～）

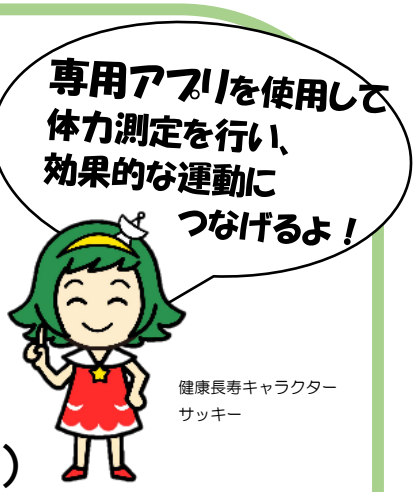
場所　市民創錬センター　大会議室

内容　インターバル速歩
（講義＋アプリを使用した実践）
ぴんころ食試食、各種健康測定

講師　佐久インターバル速歩倶楽部
佐藤　珠美先生

定員　先着30名

持ち物　飲み物、タオル等



健康長寿キャラクター
サッキー

自分の体を
のぞいてみよう！

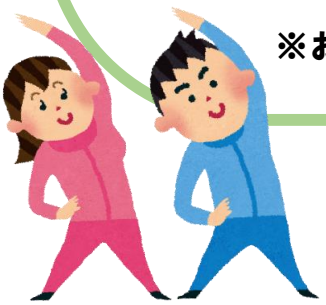
- 血圧
- 骨密度
- 血管年齢
- ベジチェック

明治安田生命提携

下記問い合わせ先またはLINEにて
事前にお申し込みください
申込期間12/25（月）～1/15（月）

LINE
イベント予約
QRコード

※お申込みいただいた方には、後日郵送でお知らせが届きます



〈問い合わせ先〉
佐久市役所　健康づくり推進課　☎62-3189（直通）