



ところん

所沢市生涯学習推進事業

ところざわ

名人・達人に聞く会

第27回 平成29年4月8日(土)

14:00~16:00 (受付13:30~)

『1日30分・しっかり歩いて効果倍増』

-インターバル速歩健康法-

講 師	齊藤 良一氏(インターバル速歩普及指導員)
会 場	所沢市生涯学習推進センター(並木6-4-1)
参加費	無料(定員80名/申込不要)

(注) 定員を超えた場合は、別室でのモニター視聴となります。



速歩健康法の達人
齊藤 良一氏

気軽に出来るウォーキングでもなかなか続けるのは大変です。「筋トレになるウォーキング」がある？是非、やってみたいですね。そんな方にお勧めする「インターバル速歩健康法」

四季折々の緑に恵まれた所沢航空記念公園にて1日30分(速歩15分散歩15分)のウォーキングを続けているグループがあります。この実績をもとに「インターバル速歩健康法」を普及中の講師からその効果や続ける秘訣をお話していただきます。人生100歳時代を迎えるなか、健康で楽しいコミュニティ&ハッピーライフを是非実現しましょう。

《次回のご案内》 5月13日(土)14:00 ~ 場所:所沢市生涯学習推進センター
『熊手作りの伝統を引き継ぐ』 講師:朝倉敏雄氏(榊面亀社長)

主催 **生涯学習をすすめる所沢市民会議**

運営 「名人・達人に聞く会」実行委員会

〒359-0042 所沢市並木6-4-1(所沢市生涯学習推進センター内)

お問合せ 04-2991-0303(所沢市民会議事務局)

<http://www.manabi-tokoro.com/>