

参加費
無料

歩き方を変えるだけで10歳若返る!

インターバル速歩 体験会

定員20名・要予約

こんな方に
オススメです

運動習慣のない
初心者大歓迎

- 日頃の運動不足を解消したい
- 高血圧・高血糖など生活習慣病で悩んでいる
- 腰痛・ひざ痛で悩んでいる
- 効果的な運動方法を知りたい・体験したい
- インターバル速歩の効果を知りたい

開催日 2020年10月13日(火)

会場： 上田城跡公園第二体育館

時間： 13:30 ~ 15:00

予約締切： 10/8 (木) 17:00

対象者

自立歩行が可能な概ね40歳以上、上田市にお住まいの方。

参加方法

講座定員20名です。事前電話予約のうえお越しください。

持ち物

マスク・運動のできる格好・タオル・飲み物・体育館シューズ

注意

感染症予防のため予約時に行動歴をお伺いします。体験会当日から14日以内に感染拡大地域への往来がある方はお断りする場合がございます。当日は体温チェックで37.5℃以上の方、発熱、風邪症状など体調がすぐれない方のご参加は見合わせていただきます。

予約
お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

0263-37-2697

