

ゆっくり歩きと
さっさか歩き

インターバル速歩

で

健康づくりを始めてみませんか？



「健康づくりに興味があるが、
どのように始めたらよいか分からない」
という方向けに開催します。

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

日時

2023年 (全2回)

9月16日 土

9月30日 土

10:30 ~ 12:00

※雨天決行 予備日10月1日(日)

場所

京都産業大学 天地館

定員 30名
(最少催行人数10名)

受講料 2,200円(税込)



生涯学習 ▲
むすびわざ講座
Webサイト

大学から健康文化を社会へ広く発信していく「京都産業大学 ヘルシーキャンパス」
への取り組みの一環としても位置付けて実施します。

2023年度 生涯学習 むすびわざ講座 インターバル速歩コース

対象

- ★ 初心者向け
- ★ 医師から運動制限の指示を受けていない方
- ★ 中学生以下の方は保護者同伴でお越しください。
- ★ 応募多数等の場合は抽選・選考のうえ決定します。申込締切後に本学から受講の可否及び受講料のお支払等についてご連絡します。

講師

濱野 強
(京都産業大学現代社会学部 教授)

受講料

2,200 円 (税込)

申込締切

2023年7月31日(月)

内容

- ★ 講話
- ★ インターバル速歩
(準備運動・整理運動含む)
- ★ 各種アドバイス他

傷害保険

下記のとおり
傷害保険に加入しております。
(保険料本学負担)

※事故の対象は講座実施中・実施会場内に限ります。
死亡・後遺障害金額：300万円
入院保険金日額：3,000円
通院保険金日額：3,000円

受講生の
みなさんへ



現代社会学科 3年次 小嶋圭敬 健康スポーツ社会学科 3年次 市田優希
健康スポーツ社会学科 3年次 松村崇人 現代社会学科 3年次 山本希梨

こんにちは！京都産業大学現代社会学部 濱野ゼミです。
私たちゼミ生がみなさんの歩く習慣をつくるきっかけとなるインターバル速歩をサポートします！！
初心者の方でも簡単に取り組むことができるのでオススメです！
私たちと一緒に健康な体づくりをはじめてみませんか？

前回の
参加者の声



先生が、やさしくて、スポーツが苦手な私でも安心して参加できました。



自分の歩き方に自信が持てるようになりました！

お申込方法・アクセス

本学 Web サイト

<https://www.kyoto-su.ac.jp/> 内の

「申込フォーム」



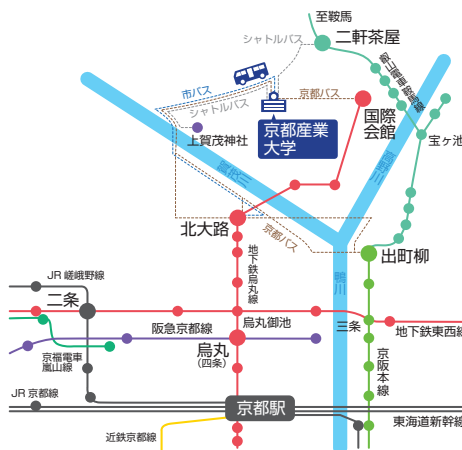
からお申込みください。

京都産業大学ホームページ > 大学紹介 > 社会連携

> 生涯学習むすびわざ講座

※収集した個人情報は、本学開催行事の案内以外には使用いたしません。

※「大学が休講となる場合」「京都市内に警報が発令されている場合」「その他、安全が確保できない場合」は講座の開催を中止します。



📍 京都産業大学

- 地下鉄 国際会館駅 から
 - 京都バス (40系統)
 - ➔ 京都産業大学前下車
- 地下鉄 北大路駅 から
 - 市バス (北3号系統) または 京都バス
 - ➔ 京都産大前下車