



むすんで、うみだす。

京都産業大学

2024年度 生涯学習 むすびわざ講座
インターバル速歩コース

毎週へGO!!

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のか分からない」
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

2024年
10月5日 土
10:30 ~ 12:30

※雨天決行

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

1,100円(税込)



生涯学習 ▲
むすびわざ講座
Webサイト

後援：京都市北区役所



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。

2024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

1,100 円 (税込)

申込締切

2024 年 9 月 2 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



今年も!ゼミ生と!インターバル速歩!

こんにちは! 京都産業大学 現代社会学部 濱野ゼミです。

昨年、幅広い年齢の方から好評をいただいたインターバル速歩を今年も開催します。

初心者の方でも簡単に取り組むことができるインターバル速歩で私たちと一緒に健康な体づくりを始めてみませんか?

前回の
参加者の声



子どもと一緒に参加し、楽しむことができました。



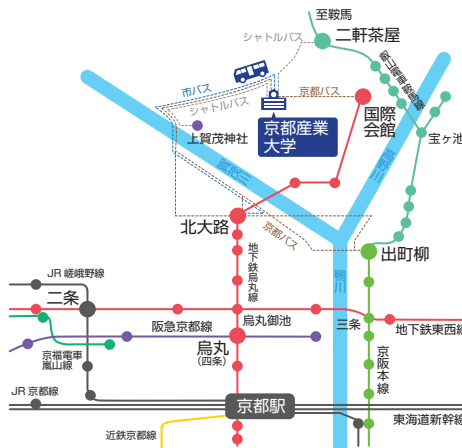
データを元に頭で理解してからのウォーキングはとても実になるものでした。

お申込方法・アクセス

以下の「申込フォーム」からお申込みください。



- ※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。
- ※定員を越えた場合は抽選となります。



📍 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