



いきいき健康ひろば
会員募集

NHK「あさイチ」にも取り
上げられたんだって



元健增第1-6号

2025年度 新規入会者募集

「10歳若返る☆インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。7月にNHK「あさイチ」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]



【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月5日(金)～9月26日(金)

【会 費】 11,000円/半年（ひと月約1,800円）

【期 間】 2025年10月～2026年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)orスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



「iOS専用アプリ」

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697(平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和7年度 いきいき健康ひろば第三地区 半期スケジュール

月	日	曜	時 間(予)	(集合)場 所	内 容
4	11	金	9:00～12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00～12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう！
5	7	水	9:30～12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	14	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	15	木	9:30～12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30～12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30～12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	11	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	月	9:30～12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00～13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	9	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	5	火	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	11	木	9:30～12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	10	水	13:30～15:00	本郷体育館(仮)	第三・白板・田川地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル歩を行います。(データ転送含む)
	24	水	9:30～12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	10	金	9:00～12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	12	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	13	木	9:30～12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	20	木	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30～12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	10	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	14	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	3	火	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30～13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	11	水	9:30～11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	13	金	9:30～12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク

🌸 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! 🌸

初心者
大歓迎

最近歩けて
いない

皆で一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】金曜日:14:00～15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【持ち物】動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。