参加者募集！

NHKでも紹介されています！

10歳若返る！ 科学的エビデンスに基づくウォーキング方法

インターバル速歩事業

【熟年体育大学 いきいき健康ひろば】

＼実証データあり／

5ヶ月で体力約10歳若返る

生活習慣病リスク約20%改善

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 82(7): 803-811, 2007.
Morikawa M. et al. Br. J. Sports Med 45: 216-224, 2011.

ただ歩くだけでは、体力は向上しません。
「ゆっくり歩き」と
「少しきつい速歩」を
3分ずつ 交互に繰り返す

それが「インターバル速歩」です

事業内容「知る×始める×続ける」

▶年2回	体力測定・血液検査・形態測定
▶日 常	自宅でインターバル速歩（活動量計またはiPhone）
▶月1回	福祉ひろばでデータ転送・個別相談
▶定 期	ウォーキングイベントなど

募集概要

対象 松本市在住、概ね40歳以上

期間 2026年4月ー2027年3月末

会費 22,000円(税込)/年（ひと月約1,800円）

申込期間 2026年3月2日(月)～3月27日(金)

夜コースもあります

▶第2・第4 金曜日

18:00－19:00

日中忙しい方におすすめ

主催・お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

✆ 0263-37-2697 ✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

監修: 国立大学法人信州大学 大学院
医学系研究科スポーツ医科学教室

令和8年度　いきいき健康ひろば四賀地区　年間スケジュール

月	日	曜	時　間(予)	(集合)場　所	内　容
4	10	金	9:00～12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30～12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	14	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	21	木	9:30～12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30～12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	11	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	火	9:30～12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	23	火	9:30～12:00	市内	湧水巡り
7	9	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	6	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30～12:00	四賀地区	会田宿探訪
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
	10	木	13:30～15:00	四賀体育館（仮）	四賀地区で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
10	6	火	9:00～12:00	岡田体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	4	水	9:30～12:00	光城山	光城山に登ろう！
	12	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	16	月	9:30～12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30～12:00	弘法山	弘法山まで歩こう！
12	2	水	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	10	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	14	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	4	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	3	水	終日	下諏訪	電車でGO！　春宮 秋宮
	11	木	13:30～15:30	四賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	15	月	9:30～12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30～12:00	島立地区	松本市歴史の里

✨　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）

【時日・場所】**9:30－11:00**　**木曜日**:　**南部体育館**　5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

金曜日:　**梓川体育館**　5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【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。

お問い合わせ先:熟年体育大学リサーチセンター　TEL 0263-37-2697