

いきいき健康ひろば

会員募集



コロナに負けない！

「インターバル速歩」で体力づくり

2023年度 入会者募集

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・体力の維持向上が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す。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターでは科学的根拠に基づいた健康指導をおこなっています。ぜひ試してみましょう。

【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

【募集期間】 3月6日(月)～3月28日(火)

【会費】 19,900円/年 (約1,700円/月)

【期間】 2023年4月～2024年3月

【内容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常はインターバル速歩でトレーニング

③ 地区福祉ひろばで、データ転送・個別相談(その他、健康、栄養など)

熟大メイト(活動量計)に蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ 文化的カリキュラム(イベントによっては別途費用が発生します)

※バスハイク・市内ウォーキングなど(参加は任意)

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

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。

※参加される地区によって日程が異なります ※お使いのスマートフォンに専用アプリをインストールしていただくことでご参加することも出来ます。ただし、お使いのスマートフォンの機種確認が必要になりますので、事前にお問い合わせください。(動作確認済のOSおよび機種については裏面をご確認ください)

【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)

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)

お電話でのお問合せ 0263-37-2697

(平日 9:00-16:00)

メールでのお問合せ jtrc@shinshu-u.ac.jp

