

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](mailto:jtrc@shinshu-u.ac.jp)



# 令和5年度 いきいき健康ひろば白板地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間	(集合)場所	内容
4	7	金	9:00~10:00	南部体育館	形態測定・血液検査
	15	土	9:00~11:30	南部体育館	体力測定
5	12	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	16	火	9:00~11:00	アルプス公園東駐車場	アルプス公園ウォーキング
	23	火	9:30~12:00	JR大糸線 島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
	31	水	終日	新潟県妙高市	【バスハイク】: 妙高笹ヶ峰(有料)
6	5	月	9:30~12:00	スカイパーク	スカイパークウォーク
	14	水	13:30~15:00	総合体育館(仮)	白板・第三・田川地区合同で歩くフォームの確認や実践的なインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	29	木	9:30~12:00	島々駅	島々沈下橋ウォーク
6月中を予定しています				15・10年継続表彰式	
7	6	木	9:30~12:00	島立地区	島立探訪ウォーク
	14	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	18	火	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーキング
	25	火	9:30~12:00	牛伏寺	牛伏川・フランス式階段エウォーキング
8	18	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	7	木	9:30~12:00	明科	廃線式ウォーク
	8	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	19	火	9:30~12:00	梓川地区	梓川地区散策ウォーク
10	5	木	9:00~10:00	本郷体育館	形態測定・血液検査
	16	月	13:30~15:00	総合体育館	体力測定
	27	金	終日	高遠	【バスハイク】: 高遠石仏巡り(有料)
11	10	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	13	月	終日	仁科三湖	中綱湖-青木湖一周ウォーク
	20	月	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーキング
	29	水	9:30~12:00	山形村	なろう原公園ウォーク
12	8	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	12	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	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	市内神社	新年神社巡り
2	9	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	7	木	9:30~12:00	松本市立博物館	新博物館見学
	8	金	13:30~15:30	白板地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	18	月	9:30~12:00	梓川	梓川周辺ウォーク
	27	水	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーキング

🌟 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

最近歩いて  
いない

皆と一緒に  
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】 木曜日: 09:30-11:00 南部体育館 5/25、6/22、7/27、8/24、11/30、12/21、1/25、2/29、3/28

金曜日: 14:00-15:30 梓川体育館 5/12、6/9、7/14、9/8 島内体育館 11/10、1/12、3/8

神林体育館 12/8、2/9

【持ち物】 マスクまたはバフ、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、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。

※動作確認済みのOS: iOS 9.3以降、Android 8.0以降(ただし以下の3機種になります)

・samsung Galaxy S7 edge ・samsung Galaxy Feel2 SC-02L ・Sony Xperia SO01K

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