

いきいき健康ひろば



# 会員募集

2024年度  
入会者募集



元増第1-6号

今すぐ始めよう！

## 「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。最近、NHK「あさイチ」、「あしたが変わるトリセツショー」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

【募集期間】 3月4日(月)～3月27日(水)

【会費】 19,900円/年 (ひと月約1,700円)

【期間】 2024年4月～2025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6年度 いきいき健康ひろば梓川地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間	(集合)場所	内容
4	13	土	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	24	水	9:00~12:00	大糸線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	16	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園施設散策
	27	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園縦断ウォーク
	31	金	終日	志賀高原	【バスハイク】:志賀高原(有料)
6	6	木	9:30~12:00	スカイパーク	スカイパークウォーク
	17	月	13:30~15:00	波田体育館(仮)	梓川・波田地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインター 速歩を行います。(データ転送含む)
	18	火	9:30~12:00	松本市内	市内ウォーク
	24	月	9:30~12:00	梓川	西牧郷散策コース 古城巡り編
7	22	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	26	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	4	水	9:30~12:00	穂高	安曇野道祖神巡り
	17	火	9:30~12:00	波田	信濃日光散策:若澤寺
	24	火	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	25	水	終日	岡谷	岡谷ウォーク
10	4	金	9:00~12:00	波田体育館	体力測定
	30	水	終日	飯綱高原	【バスハイク】:霊仙寺湖(有料)
11	6	水	9:30~12:00	梓川	西牧郷散策コース 古寺巡り編
	14	木	9:30~12:00	中山	中山古墳ウォーク
	25	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
12	23	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	9	木	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	27	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	17	月	9:30~12:00	笹賀	座禅ウォーク
	25	火	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	5	水	9:30~12:00	自衛隊駐屯所	自衛隊駐屯所見学ウォーク
	17	月	9:30~12:00	松本市内	福寿草ウォーク
	24	月	9:30~11:30	梓川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

☆ 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 5/23、6/20、7/25、8/22、9/26、11/21、1/23、2/27、3/27

金曜日:14:00-15:30 神林体育館 5/10、7/12 島内体育館 6/7

梓川体育館 11/8、12/6、1/10、2/7、3/7

【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。