

## 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」



### 2022年度 後期入会者募集

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】 9月5日(月)～9月26日(月)

【会費】 9,950円/半年 (約1,700円/月)

【期間】 2022年10月～2023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)



JTRC HP



元健増第1-6号



## 令和4年度 いきいき健康ひろば波田地区 後期スケジュール

月	日	曜	時間	(集合)場所	内容
10	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
	27	木	終日	南信	【バスハイク】:天竜峡(有料)
11	2	水	9:30~11:30	塩尻駅	塩尻桔梗ヶ原ウォーク
	4	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	8	火	9:00~11:00	浅間温泉文化センター	本郷・岡田ぐるりウォーキング
	21	月	9:30~11:30	松本市内	市内ウォーキング
12	2	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	5	木	9:30~11:30	市内神社	新年神社巡り
	6	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	3	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	20	月	13:30~15:00	松本市内	市内ウォーキング
3	3	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	13	月	13:30~15:00	新島々駅	島々・沈下橋ウォーク
	22	水	10:00~12:00	四賀化石館	四賀 福寿草散策ウォーキング
	29	水	9:30~11:30	筑北村	筑北ウォーク

🌟 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)

【場所・日時】 南部体育館(木曜日) 09:30-11:00 11/10、12/22、2/2、3/16

梓川体育館(金曜日) 14:00-15:30 12/2、1/13、2/24

【持ち物】 マスクまたはパフ、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)

※新型コロナウイルス感染症が収束するまでは、感染症防止策をとりながらの事業運営をまいります。

※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、 Andoroid 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 S001K

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