

熟年体育大学

いきいき健康ひろばコース

参加者募集



科学的根拠に基づいた運動処方『インターバル速歩』で
あなたも『⑩歳若返る!!』を体感してみませんか?

- ＜対象者＞ 松本市民・おおむね 40 歳以上
ひとりで歩ける方
- ＜機 関＞ 平成 28 年 10 月から平成 29 年 3 月
- ＜場 所＞ 地区福祉ひろば、市内体育館、松本大学
- ＜参加費＞ 9,500 円／半年(約 1,600 円／月)
(熟大メイトの使用料を含む)

日中忙しい方のために…

夜コース併設

第 2・4 木曜日 午後 6 時開始～7 時 30 分
松本事業所(松本大学 7 号館 3 階)にて
データ転送&指導が受けられます。
※所属は居住地区の福祉ひろばになります。

【体力測定】 ●市内体育館

個別運動指導を行う上で重要な体力測定を
半年ごと(4 月・10 月)に行い、個人の体力に合
わせたアドバイスを行います。(最大運動量測定
・筋力測定・血液検査・形態測定)

体力測定の結果は翌月のデータ転送時に返却
します。また、各種データを個人のパソコンで
閲覧することもできます。

「第 3 回健康寿命を延ばそう!アワード」
優良賞受賞!



熟年体育大学リサーチセ
ンターは、厚生労働省保険
局長 団体部門において優
良賞を受賞しました。イン
ターバル速歩トレーニング

を取り入れた運動が生活習慣病予防の啓
発活動の奨励・普及を図る取組として評価
されました。

MATSUMOTO
UNIVERSITY

松本大学人間健康学部も
サポート!!

【運動指導(データ転送)】 ●福祉ひろば

月 1 回熟大メイトに蓄積された日頃のトレ
ニングデータを転送&印刷返却します。

インターバル速歩の指導、健康栄養相談スト
レッチ等を行います。体力測定データ同様、トレ
ニングデータも個人のパソコンで閲覧できます。

注)参加地区によって日程が異なります。

※)松本市内「とをしや薬局」にてデータ転送のみ可能

●応募方法●

- ① お近くの福祉ひろばにある応募資料(封筒)をお受け取りください。
- ② 応募資料の中にある「振込用紙」に必要事項を記入し参加料を郵便局にてお振込みください。
- ③ 応募資料の中にある「入会申込書」に必要事項を記入し、福祉ひろばまたは JTRC 松本事業所(松本大学 7 号館 3 階)にご提出ください。

●募集期間●

平成 28 年 9 月 1 日(木)～9 月 26 日(月)

●お問合せ●

NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター松本事業所
〒390-1295 松本市大字新村 2095-1 松本大学 7 号館 3 階
TEL: 40-3020 FAX: 40-3055