

参加者募集



「図解 筋トレウォーキング」でも紹介されている科学的根拠に基づいた
話題の運動処方“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
自力で歩ける方
- 〈期 間〉 平成 28 年 4 月から平成 29 年 3 月
- 〈場 所〉 地区福祉ひろば、市内体育館、松本大学など
- 〈参加費〉 19,000 円／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うえで重要な体力測定を
半年毎(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。(最大運動力測定・
筋力測定・血液検査・形態測定)

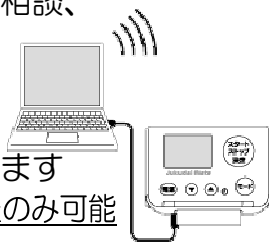
体力測定の結果は翌月のデータ転送時に返却
します。また、各種データを個人のパソコンで
閲覧することもできます。

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、トレーニングデータも
個人のパソコンで閲覧が可能です。

注) 参加地区によって日程が異なります
※松本市内のとをしや薬局にてデータ転送のみ可能



「第 3 回健康寿命をのぼそう！アワード」 優良賞を受賞!!

熟年体育大学リサーチセンターは、厚生労働省健康
局長 団体部門において優良賞を受賞いたしました。
インターバル速歩トレーニングを取り入れた運
動が生活習慣病の啓発活動の奨励・普及を図るた
めの取り組みとして評価されました。

松本大学人間健康学部も
サポート!!

●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 3 月 1 日(火)～3 月 25 日(金)

●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