

# インターバル速歩トレーニング 初心者教室in長野市

参加無料



信州を日本一の健康長寿にするため、初心者の方を対象に  
インターバル速歩無料体験教室を長野市で開催します！

本教室は、運動の継続に対するコミュニティ（集団）の影響を検証  
するための研究の一環です。

- 参加資格
- ①長野市及び周辺市町村の40歳以上の方
  - ②自立歩行が可能な方
  - ③喫煙されない方
  - ④長野市内で行われる体力測定などに参加可能な方
  - ⑤研究内容に同意いただける方



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ



定員 先着60名

実施期間 平成29年6月～12月（トレーニング期間：5ヶ月間）

6/16(金)・17(土) 体力測定、各種検査      7/2(日)～11/30(木) トレーニングの実施、データ転送(計6回)  
6/30(金)・7/1(土) グループ別説明会      12/1(金)・12/2(土) 体力測定、各種検査

実施内容



インターバル速歩  
トレーニング

1日30分以上、  
週4日以上、5ヶ月間



トレーニング機器  
「熟大メイト」



歩行記録転送 & フィードバック



信州大学サーバー

トレーニング前後で体力測定と各種検査を実施します(計2回)

見込まれる  
効果・メリット

■体力向上、生活習慣病指標改善！ ■トレーニング機器、データ転送、体力測定、各種検査などが全て無料！

申し込み方法 受付期間／平成29年5月10日(水)～6月9日(金)

申し込みに必要な書類は以下の場所にあります。NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)のホームページからもダウンロードできます。必要事項をご記入の上、直接お持ちいただくか、郵送してください。

今井 土屋 薬局 〒381-2226 長野市川中島町今井384【営業時間】平日8:30～18:00／土曜日8:30～14:00

大塚 土屋 薬局 〒381-2205 長野市青木島町大塚1326-1【営業時間】平日・土曜日9:00～18:30

ふれあい土屋薬局 〒380-0928 長野市若里6-1-5 日赤前【営業時間】平日8:30～18:00

西鶴賀土屋薬局 〒380-0814 長野市大学鶴賀西鶴賀町1473-1 長野中央病院近く【営業時間】平日(水曜日を除く)9:00～18:00／土曜日9:00～14:00

高田 土屋 薬局 〒381-0034 長野市高田547-10【営業時間】月・火・水・金曜日8:30～18:30／木曜日8:30～17:30／土曜日8:30～14:00

若穂 土屋 薬局 〒381-0101 長野市若穂綿内7530【営業時間】平日・第1・第3土曜日9:00～18:00

新町 土屋 薬局 〒381-2404 長野市信州新町上条153【営業時間】平日8:30～18:00

NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター本部(JTRC) 〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1 【受付時間】平日9:00～18:00

くわしい  
お問合せは

JTRC NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)

TEL:0263-37-2697 ホームページ <http://www.jtrc.or.jp>

FAX:0263-34-6721 E-Mail: [jtrc@shinshu-u.ac.jp](mailto:jtrc@shinshu-u.ac.jp)