

平成25年度
松本市 **熟年体育大学**

いきいき健康ひろばコース 参加者募集中!

松本市民の方を対象に、各地区の福祉ひろばを拠点にして
インターバル速歩を中心としたウォーキングなどの運動指導、
健康相談、栄養相談が受けられます。
体力づくり、生活習慣病予防に、ぜひ、ご参加ください。



- 長い老後を元気で暮らしたい
- 健康診断の数値が心配
- 足腰の衰えが気になる
- 仕事を辞めてから
引きこもりがち……



そんな方はぜひ!

昼、忙しい方のために……

夜コースも併設

第2・第4木曜日、午後6時～8時まで。
ゆめひろば庄内にて、データ転送&指導が
受けられます。※所属は各地区になります。

こんなことをやります。

- カリキュラムは地区別に!
- データ転送 (熟大メイト持参)
- 運動指導・栄養相談・健康相談
ウォーキング・歩き方指導
自重負荷トレーニング方法指導
- ふだんはそれぞれに歩く!
- 年2回体力測定
- その他、楽しい企画が
盛りだくさん!

これまでのイベント開催実績
「里山登山隊」「塩の道を歩く」
「冬のスノーシューハイキング」等



募 集 要 項

- 対象者 ●松本市民、おおむね40歳以上、
ひとりで歩ける方
- 期 間 ●平成25年4月から平成26年3月まで
- 場 所 ●地区福祉ひろば、市内体育館など
- 参加費 ●19,000円/年
(熟大メイトの賃借料を含む)
- 今回の募集定員
● 650人(定員に達し次第募集終了)

[応募方法]

- ①お近くの福祉ひろばで、応募資料(封筒)を受け取る。
- ②応募資料(封筒)の中にある「振込用紙」に必要事項を
記入し、参加費を郵便局で振り込む。
- ③応募資料(封筒)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(ゆ
めひろば庄内)に提出する。

[応募期間]

平成25年3月1日(金)～平成25年3月29日(金)

健康の基本は
下半身から!

地域の仲間といっしょに インターバル速歩で 楽しく健康づくり!

4月から松本大学も
サポートに本格参入!!

男女共、長寿日本一となった長野県。
あなたもいっしょに[元気で長生き]を
めざしませんか? 元気って楽しいですよ!

もっともっと健康づくりが
楽しくなりますよ!!



松本大学人間健康学部の
専門スタッフ&学生による
指導も受けられます!

科学的なインターバル速歩が基本です

信大スポーツ医科学教室で開発されたインター
バル速歩は、速歩(早歩き)と緩歩(ゆっくり
歩き)を約3分ごとに繰り返す歩き方です。

データ管理

熟大メイトをつけてインターバル速歩を行い、
数字やグラフで結果がわかります!

年2回の体力測定

体脂肪が
減りました。

血圧が
下がりました。

スタイルが
よくなりました。

仲間が
できました。

反響続々!
参加者の声

笑顔が多
くなりました。

山登りができる
ようになりました。



まずは一度、
見学して
みませんか!

見学の申込み、詳しいお問い合わせはこちら

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC) 松本事業所

〒390-0827 長野県松本市出川1丁目5-9 ゆめひろば庄内

電話 0263-24-3386 FAX 0263-24-3387 <http://www.jtrc.or.jp/>