



熟大メイト

熟年体育大学 いきいき健康ひろばコース 参加者募集

今、マスコミで話題沸騰！『「歩き方を変える」だけで10歳若返る』を体験してみませんか？**やせる！美肌効果も！血圧や血糖値も改善！**

- <対象者> 松本市民・おおむね40歳以上
ひとりで歩ける人
- <期間> 平成26年4月から平成27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(約1,600円/月)
(熟大メイトの賃借料を含む)

夜でしょ!!

昼、忙しい方のために...

夜コース併設



第2・4木曜日 午後6時～8時迄
松本事業所(松本大学7号館3階)
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。

こんなことやります!!

～体力測定～

- ・1回(各地区体育館にて)
体力に合わせた運動指導を行うため

～運動指導～

- ・毎月1回(各地区福祉ひろばにて)
熟大メイトのデータを転送、インターバル速歩の指導、健康・栄養相談、ストレッチやお茶会なども行います

～ふだんのトレーニング

- ・熟大メイトをつけて「インターバル速歩」

～イベント～

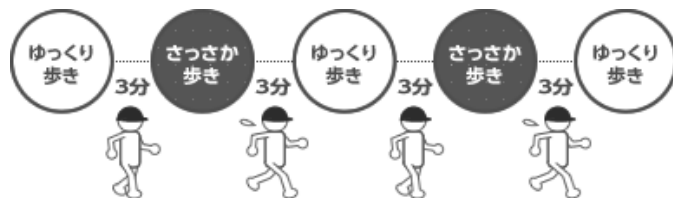
- ・自宅でできる簡単トレーニング
- ・そばうち、お菓子づくりなど
- ・バスハイク
- ・里山登山や市内ウォーク
(「歩く」を基本としたイベントが月に2、3回)

松本大学人間健康学部も

サポート!!



楽しさ満載だよ☺



- <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(松本大学7号館3階)に提出する。

<募集期間> 平成26年3月1日(土)～3月20日(木)

■問合せ先■ NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)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

