

熟年体育大学

いきいき健康ひろばコース

参加者募集



熟年体育大学いきいき健康ひろばコースでは、各地区の福祉ひろばを拠点に、TVでも紹介された「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！

- <対象者> 松本市民・おおむね40歳以上
ひとりで行ける人
- <期間> 平成24年4月から平成25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)

昼、いそがしい方のために…

夜コース併設★

第2・第4木曜日、午後6時～8時迄、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。



体力測定

4月と10月

熟年体育大学 いきいき健康ひろばコース

ふだんのトレーニング

熟大メイトを付けて
「インターバル速歩」

歩きやすい場所、好きな時間で、はや歩きと、ゆっくり歩きを3分ごとに繰り返す。

カリキュラム

～地区別スケジュールを別途配布～

- ・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

- <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(予定)> 平成24年3月1日(木)～平成24年3月23日(金)

■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



〒390-0827 松本市出川1-5-9 ゆめひろば庄内

TEL 24-3386

FAX 24-3387