

熟年体育大学 いきいき健康ひろば

会員募集



歩き方を変えるだけで
10歳若返る!



2021年度 後期新規入会者

1日1万歩では効果なし!?

最近よく耳にする「インターバル速歩」とは一体どんなトレーニング方法でしょうか?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の維持向上が見込めないことが分かってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法です。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターでは科学的根拠に基づいた健康指導をおこなっています。ぜひ試してみませんか? スマホアプリを使った新事業も始めます。まずは夜コースで希望者を募集します。

【対象】松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場所】地区福祉ひろば・市内施設など

【募集期間】9月6日(月)～9月24日(金)

【会費】9,950円/半年(約1,660円/月)

【期間】2021年10月～2022年3月

【内容】①体育館で、体力測定・血液検査

個別指導を行う上で重要な体力測定です。

②日常は「インターバル速歩」でトレーニング

③地区施設で、データ転送・運動相談

熟大メイト(活動量計)に蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却・個別運動指導

※参加される地区によって日程が異なります。

※夜コースでは、熟大メイト(貸与)でなくても、お使いのスマートフォンに専用アプリをインストールしていただくことでご参加することも出来ます。ただし、お使いのスマートフォンの機種確認が必要になりますので、事前にお問い合わせください。

(注1:動作確認済のOSおよび機種については裏面をご確認ください)

④文化的カリキュラム(イベントによっては別途費用が発生します)

市内ウォーキング・バスハイク・他イベント(イベントの参加は任意)

⑤年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)

お電話でのお問合せ 0263-37-2697

(平日 9:00-16:00)

メールでのお問合せ jtrc@shinshu-u.ac.jp

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

・スマホアプリ会員は夜コース限定で募集します。定員は20名です。

詳しい内容は下記にお問い合わせください。



JTRC HP



元健増第1-6号