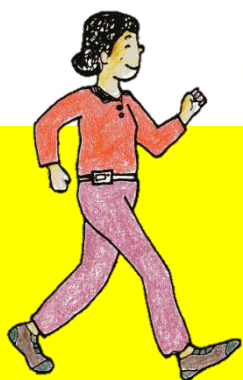


いきいき健康ひろば

会員募集

歩き方を変えるだけで 10歳若返る!



1日1万歩では効果なし!?

2021年度 新規入会者

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わかってきました。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て、インターバル速歩を中心に、健康指導をおこなっています。ぜひ試してみませんか？

【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】 3月8日(月)～3月29日(月)

【会 費】 19,900円/年 (約1,660円/月)

インターバル速歩専用活動量計「熟大メイト」の
レンタル料を含みます。

【期 間】 2021年4月～2022年3月

【内 容】 ①体力測定・血液検査 年2回

個別指導を行う上で重要な体力測定です(4月・10月)

②データ転送・運動相談 月1回

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

③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・年2回のバスハイク・他イベント

④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応募資料(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)

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

詳しい内容は下記にお問い合わせ
わけください

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

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



JTRC HP



元健増第1-6号