



令和5年度

インターバル速歩 クラブ 新規会員 募集

10歳若返る！
インターバル速歩とは



- 対象 上田地域にお住まいの方
自立歩行が可能な方
- 募集期間 令和5年3月6日(月)～3月31日(金)
- 会費 19,000円/年 (インターバル速歩をサポートする活動計を貸与します)
- 期間 令和5年4月～令和6年3月(日程の詳細はお問い合わせください)
- 内容 ① 体力測定 年2回
② インターバル速歩指導&合同トレーニング 月1回
⇒ウォーキング姿勢のチェック、補強筋トレ・ストレッチなど
③ 年間運動量、体力測定結果等の運動評価
- 申込方法 JTRC事務局にお問合せ下さい。

お電話でのお問合せ 0263-37-2697(平日9:00-16:00)

ご住所・お電話番号・氏名をお伝えください。

メールでのお問合せ jtrc@shinshu-u.ac.jp

「インターバル速歩クラブ入会希望」と明記のうえ
ご住所・お電話番号・氏名をお伝えください。

申込用紙一式を送付させていただきます。

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)
〒390-8621 松本市旭3-1-1



令和5年度 インターバル速歩クラブ 日程

月	日	曜	時間	場所	時間	場所	内容
4	11	火	9:30~11:00	丸子リバー フロント	13:30~15:00	上田城跡公園	データ転送 &合同トレーニング
5	18	木	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	体力測定(速歩レベル設定)
6	13	火	9:30~11:00	丸子リバー フロント	13:30~15:00	上田城跡公園	データ転送 &合同トレーニング
7	20	木	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	
8	8	火	9:30~11:00	丸子リバー フロント	13:30~15:00	上田城跡公園	
9	14	木	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	
10	10	火	9:30~11:00	丸子リバー フロント	13:30~15:00	上田城跡公園	体力測定(速歩レベル設定)
11	16	木	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	データ転送 &合同トレーニング
12	12	火	9:30~11:00	丸子リバー フロント	13:30~15:00	上田城跡公園	
1	18	木	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	
2	13	火	9:30~11:00	丸子リバー フロント	13:30~15:00	上田城跡公園	
3	14	木	9:30~11:00	真田運動公園	13:30~15:00	上田城跡公園	

★ 新型コロナウイルス感染症が収束するまでは、感染予防対策をとりながら事業運営して参ります。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

合同トレーニングでは、30分のインターバル速歩トレーニングのほか、姿勢・歩き方の見直しや健脚を維持するために必要な筋トレ・ストレッチ行います。

持ち物：活動量計（熟大メイト）、タオル、飲み物

集合場所：下記参照のこと

▼ 真田運動公園第4駐車場



▼ 丸子リバーフロント市民の広場



▼ 上田城跡公園体育館駐車場

