



# 令和5年度後期 募集

## インターバル速歩 クラブ 新規会員

歩き方を変えるだけで  
10歳若返る!



対 象	安曇野市、朝日村、塩尻市、山形村にお住まいの方 自立歩行が可能な方
募集期間	令和5年9月11日(月)～9月25日(月)
会 費	9,950円/半年 (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10月～令和6年3月(詳細は裏面をご覧ください)
内 容	① 体力測定・血液検査 1回/10月 ② インターバル速歩指導&合同トレーニング 月1回 ③ 各種イベント (有料イベントもあります) ④ 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:月一金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](mailto: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

〒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	内容
10	7	金	9:00~10:00	南部体育館	形態測定及び血液検査 (※)
	14	水	9:00~10:30	南部体育館	体力測定 (※)
	25	水	9:30~11:00	南部体育館	新人合同トレーニング
11	10	金	14:00~15:30	島内体育館	データ転送・合同トレーニング
	30	木	9:30~11:00	南部体育館(全面)	データ転送・合同トレーニング
12	8	金	14:00~15:30	神林体育館	データ転送・合同トレーニング
	28	木	9:30~11:00	南部体育館(全面)	データ転送・合同トレーニング
1	12	金	14:00~15:30	島内体育館	データ転送・合同トレーニング
	25	木	9:30~11:00	南部体育館(全面)	データ転送・合同トレーニング
2	9	金	14:00~15:30	神林体育館	データ転送・合同トレーニング
	29	木	9:30~11:00	南部体育館(全面)	データ転送・合同トレーニング
3	8	金	14:00~15:30	島内体育館	データ転送・合同トレーニング
	28	木	9:30~11:00	南部体育館(全面)	データ転送・合同トレーニング

(※) 4月、10月の形態測定、血液検査、体力測定日のご都合が合わない場合は、ご相談ください。

🌟60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう🌟 体育館での**合同トレーニング**をおこないます!

初心者  
大歓迎

ひとりでは  
歩けない

皆と一緒に  
歩きたい

歩くフォームを  
見てほしい

膝・腰に  
不安がある

熟練者  
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料 (スポーツドリンク、牛乳など)

※データ転送は、開始30分程度で行います。

### 松本市「いきいき健康ひろば」ウォーキングイベント：ご自由にご参加ください!

月	日	曜	時間	場所	内容
10	27	金	終日	高遠	【バスハイク】高遠石仏巡り (有料)
11	13	月	終日	仁科三湖	中綱湖・青木湖一周ウォーク
	20	火	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーク
	29	水	9:30~12:00	山形村	なろう原公園ウォーク
1	16	火	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
3	7	木	9:30~12:00	松本市立博物館	新博物館見学
	18	月	9:30~12:00	梓川地区	梓川周辺ウォーク
	27	水	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーク

★ 上記のイベントは、変更または中止になる場合があります。詳細は、毎月の会報誌「てくてく通信」でご確認ください。

★ 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のでご協力ください。