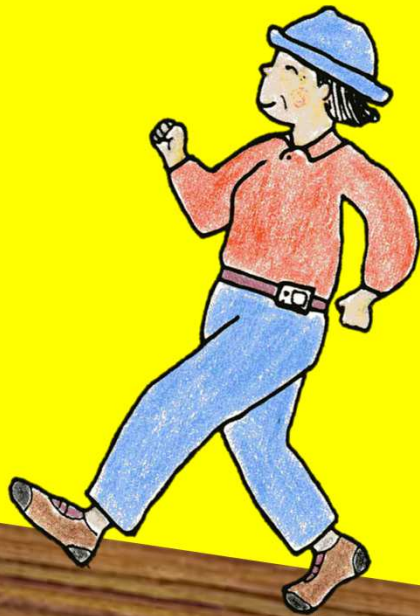




インターバル速歩 クラブ 参加者募集

2020年度後期 新規入会者

歩き方を変えるだけで
10歳若返る!

毎日楽しく過ごすため
はじめましょう!

対 象 上田市にお住まいの方! みんなで楽しく運動したい方!

歩く姿勢を見直したい方! 運動をなが〜く続けたい方! 初心者大歓迎!

募集期間 10月1日(木)~10月14日(水)

会 費 9,000円(インターバル速歩をサポートする活動量計を貸与します)

期 間 2020年11月~2021年3月(日程の詳細は裏面をご確認ください)

内 容 ① 体力測定・形態測定 年1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・歩き方、補強筋トレ・ストレッチなど

③ 5か月間の運動量、体力測定結果等の評価 年1回

申込方法 JTRC事務局にお問合せ下さい。申込用紙一式を送付いたします。

お電話でのお問合せ 0263-37-2697(月一金9:00-17:00)

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資料希望」と明記のうえ

ご住所・お電話番号・氏名をお伝えください。

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



2020年度後期 インターバル速歩クラブ 日程表

日付	午前の部		午後の部		内容
	時間	場所	時間	場所	
10月20日(火)	9:30～11:30	健康プラザうえだ2階 多目的ホール	—	—	形態測定及び体力測定
11月12日(木)	9:30～11:00	真田運動公園	13:30～15:00	上田城跡公園	インターバル速歩指導 &合同トレーニング ・活動量計に保存された歩行記録を グラフ化し、1か月間のトレーニング の振り返りと運動相談を行います。 ・参加者全員で筋トレなどで体を動かし、 姿勢/歩き方の確認を行います。
12月8日(火)	9:30～11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30～15:00	上田城跡公園	
1月14日(木)	9:30～11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30～15:00	上田城跡公園	
2月9日(火)	9:30～11:00	真田運動公園	13:30～15:00	上田城跡公園	
3月11日(木)	9:30～11:00	丸子リバーフロント 市民の広場	13:30～15:00	上田城跡公園	

*合同トレーニングでは、午前の部は10時から、午後の部は14時から1時間程度の運動を行います。
 (ウォーキング姿勢、歩き方チェック、ひざ・腰痛予防のための筋トレ、各種ストレッチなど)
 なお、当日雨天の場合は、インターバル速歩指導のみ行います。

【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)

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

☆60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう☆

【集合場所】

▼ 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

