

参加者募集



書籍「山に登る前に読む本」でも紹介されている科学的根拠に基づいた

話題の運動処方“インターバル速歩”であなたも『10歳若返る!!』を体感してみませんか？

- 〈対象者〉 松本市民・おおむね 40 歳以上
ひとりで歩ける方
- 〈期 間〉 平成 26 年 10 月から平成 27 年 3 月
- 〈場 所〉 地区福祉ひろば、市内体育館、松本大学
- 〈参加費〉 9,500 円／半年（約 1,600 円／月）
（熟大メイトの使用料を含む）

日中忙しい方のために…

夜コース併設

第2・4木曜日 午後6時～8時
松本事業所(松本大学7号館3階)にて
データ転送&指導が受けられます。
※所属は最寄りの福祉ひろばです。

体力測定 ●市内体育館

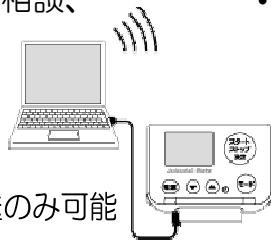
個別運動指導を行ううえで重要な体力測定を半年毎(4月・10月)に行い、個人の体力に合わせたアドバイスを行います。(最大運動力測定・筋力測定・血液検査・形態測定)

体力測定の結果は翌月のデータ転送時に返却します。また、各種データを個人のパソコンで閲覧することもできます。

運動指導(データ転送) ●福祉ひろば

月1回熟大メイトに蓄積された日頃のトレーニングデータを転送&印刷返却します。

インターバル速歩の指導、健康栄養相談、ストレッチ等を行います。体力測定データ同様、トレーニングデータも個人のパソコンで閲覧が可能です。



※松本市内のとをしや薬局にてデータ転送のみ可能

その他カリキュラム ●市内各所

- ・松本大学の学生との健康イベント
- ・バスハイク
- ・里山登山
- ・市内ウォーク
- ・自宅でできる簡単トレーニング
- ・腰痛体操
- ・肩こり改善
- ・そばうち
- ・お菓子作り
- ・健康講座の講聴
- ・パソコン教室 等

松本大学人間健康学部も
サポート!!

●応募方法●

- ① お近くの福祉ひろばにある応募資料(封筒)をお受け取りください。
- ② 応募資料の中にある「振込用紙」に必要事項を記入し参加料を郵便局にてお振込みください。
- ③ 応募資料の中にある「入会申込書」に必要事項を記入し、福祉ひろばまたは JTRC 松本事業所(松本大学7号館3階)にご提出ください。

●募集期間●

平成 26 年 9 月 1 日(月)～9 月 30 日(火)

●お問合せ●

NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター松本事業所
〒390-1295 松本市大字新村 2095-1 松本大学7号館3階
TEL: 40-3020 FAX: 40-3055