

会 員 募 集

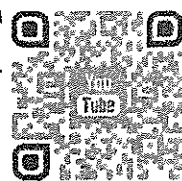
**2025年度
新規入会者募集**



元保增第1-6号

「10歳若返る☆インターバル速歩」

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり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、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。7月にNHK「あさイチ」でも取り上げられました。



「インターバル演奏とは？」

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



[IOS3][アプリ]

詳しい内容はお問い合わせください。



X-11 itrc@shinshu-u.ac.jp

令和7年度 いきいき健康ひろば中山地区 半期スケジュール

月	日	曜	時 間(予)	(集合)場 所	内 容
4	11	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00~12:00	大糸線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	1	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	7	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30~12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30~12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	5	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	3	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	7	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	5	金	9:30~11:00	寿台体育館 (仮)	寿台・中山地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	24	水	9:30~12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	10	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	6	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	13	木	9:30~12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	20	木	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30~12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	4	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	9	金	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	5	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	5	木	9:30~11:30	中山地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	13	金	9:30~12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク

🌟 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! 🌟

初心者
大歓迎

最近歩いて
いない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
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)

【日時・場所】金曜日:14:00-15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【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)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。