

# インターバル速歩



「インターバル速歩」とは、

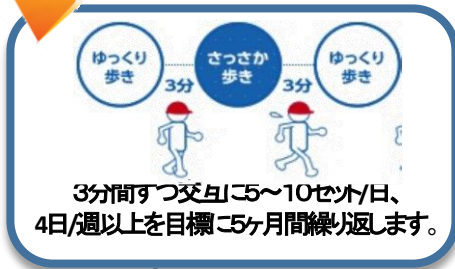
信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。

NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。

3分おきに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫カアップにも効果があります。

日本で長寿の県として近年有名な長野県の松本市で、実際に中高年の方々が行なって結果を証明しています。

あなたも、プロのウォーキング指導をもとに、実践してみませんか？



## インターバル速歩とは

### ①「熱大メイト」を装着してウォーキング

携帯型カロリー計「熱大メイト」を装着すると、個人の最大体力の測定と、運動中のエネルギー消費量が測定できます。



### ②蓄積したデータをe-ヘルスプロモーションシステムで管理

遠隔型個別運動処方システム「e-ヘルスプロモーションシステム」とは、1か月に1回地域の会館等で測定会を開催し、熱大メイトに記憶された歩行記録をPC端末から信州大学のサーバーに転送するシステム

### ③健康データを管理分析、データもとにアドバイス

信州大学から歩行記録をもとにしたトレンドグラフが返信。

このグラフに基づきトレーナー、栄養士、保健師が目標達成度を確認し、個別に運動指導を行います。



20%の  
効果

インターバル速歩を5カ月間すれば  
①体力が20%向上  
②高血圧、高血糖、肥満が20%改善  
③医療費が20%削減

## 第5期募集要項

募集人数：20名(先着順)

参加資格：医師から運動の制限を受けていない方

参加費：新規20,000円 継続18,000円(メイト使用代含む) 別途年間登録料1,500円

申込切：平成29年3月31日(金) ※裏面の申込用紙にご記入の上、FAXまたはメールにてお申込みください。

## 日程

オリエンテーション 4月9日(日)10:00~12:00 会場:田園調布小学校 体育館  
(体力測定、身体測定、メイト配布、ウォーキング指導)

データ転送会 5月21日(日)、6月18日(日)、7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)  
各10:00~12:00 会場:未定  
データ転送会では、ウォーキング指導も行ないます。

体力測定 9月17日(日) 10:00~12:00

※毎回室内用の運動靴をお持ちください。

## 場所

田園調布小学校体育館 または 嶺町文化センター(会場は変更になることもあります)

田園調布小学校:東急東横線・目黒線 田園調布駅下車 徒歩3分

嶺町文化センター:東急池上線 雪が谷大塚下車 西口より徒歩7分

又は田園調布駅下車 蒲田駅行きバスで 田園調布郵便局前下車

一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ  
Denenchoufu Green Community

© YOH/DENGREEN

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

☎ 03-6715-6866

☎ 03-6715-6876

E-mail info@den-green.com

http://www.den-green.com

当日の連絡先 ☎ 080-3365-2658

●申込み欄に必要事項を記入の上、FaxまたはE-Mailにてお申し込み下さい●

申込みは先着順とさせていただきます。  
定員に達した場合は、お断りさせて頂くこととなりますので、予めご了承ください。

## インターバル速歩第4期 申込書



平成29年 月 日

氏名	
ふりがな	
生年月日	西暦 年 月 日
年齢	歳
性別	男性 ・ 女性
住所	〒
電話番号	自宅： 携帯：
Fax番号	
Eメールアドレス	
備考	..... .....