



2019年9月24日

報道関係各位

公開講座「筋力あっぷでますます元気！」 マシンを使った実践講座（週1回コース）」 開催にともなう 取材のお願い

仲秋の候、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。

さて、本学ではメタボが気になる40歳代からロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防が必要な方、初心者から経験者まで、松本大学のトレニンマシンを使って筋力アップを目指し、ますます元気で健康になっていただくことを目的に、公開講座「筋力あっぷでますます元気！マシンを使った実践講座（週1回コース）」を開催する運びとなりました。本学の健康運動指導士が個々人に適した運動内容で、丁寧に無理なく安全に指導します。

つきましては下記の要領で開催いたしますので、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、報道関係各社様を通して、地域の皆様に広くご紹介いただきたく、取材方よろしくお願いたします。

記

【開催日時】 2019年10月19日（土）AM、26日（土）PM、11月3日（日）PM、
10日（日）PM、23日（土）PM、30日（土）PM、
12月14日（土）PM、21日（土）PM

【場 所】 松本大学6号館トレーニングルーム

【講座内容】

初 回：体重・体脂肪、体力測定、血管・肺年齢測定、筋トレオリエンテーション

2回目以降：ストレッチング、マシン筋トレ、自体重筋トレ、有酸素運動（バイク、トレッドミル）

最終日：初回と同様の測定（体力測定、各種効果測定）

【服 装】 動きやすく楽な恰好

【持 物】 室内シューズ、タオル、着替え、ペットボトルなど蓋付きの飲み物

【受講対象者】 ・松本市と近隣の市町村に在住・在勤の40～70歳代の方

・ほぼ全ての開講日にご参加いただける方（※応相談）

・筋トレ実施にあたり、医学的な問題（高血圧服薬治療、心疾患服薬治療、腰痛治療等）のない方（※応相談）

※定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。

【備 考】 申し込み受付期間や方法、受講上の注意事項やその他詳細などは本学HPにてご確認ください。

<https://www.matsumoto-u.ac.jp/news2019/09/28538.php>

■本件に関するお問合せ先

松本大学 人間健康学部 山本研究室 TEL 0263-48-7200(代表)