

## 最新アプリによる**体力の未来予測**と5ヶ月間のインターバル速歩で **体力の改善効果**を経験してみませんか！

### インターバル速歩の開始・継続を促進するアプリの効果検証の説明会

説明会日時：① 2月26日（水）午後2時－4時  
② 3月9日（日）午後2時－4時 受付は、両日とも1時30分より  
※どちらも同じ内容です

会場：① 2月26日 長浜バイオ大学 命江館2F 大講義室  
② 3月9日 神照まちづくりセンター

対象：長浜市市民 40歳以上  
自立歩行が可能で、インターバル速歩未経験者の方

講師：河端隆志 関西大学大学院人間健康研究科 教授  
森川真悠子 信州大学大学院医学系研究科スポーツ医学教室 助教

#### どのような検証をするのか！

- ・新機能搭載アプリで約5ヶ月間のインターバル速歩トレーニングによる体力未来予測をします
- ・5ヶ月間のトレーニング前・後の形態測定、体力測定、血液検査より運動効果を検証します
- ・**毎月の運動効果の説明および全工程における結果をお返しします**
- ・**すべて無料**

特記事項：iPhone(7,8,SE)は無償で貸与します。紛失の場合、弁償(1万円)していただく可能性があります。  
同機種をお持ちの方はご自身のiPhoneを使用でき、その際は専用のアプリをダウンロードして頂きます。

#### 全日程参加が可能なのが原則となります

アプリ効果検証の日程：

形態測定, 体力測定, 血液検査	5月17日（土）	9:00 - 12:00	会場はすべて
レポート確認・効果予測	5月31日（土）	13:00 - 16:00	長浜バイオ大学体育館
レポート確認・効果予測	6月28日（土）	13:00 - 16:00	滋賀県長浜市田村町1266
レポート確認・効果予測	7月26日（土）	13:00 - 16:00	持参するもの
レポート確認・効果予測	8月23日（土）	13:00 - 16:00	室内履き靴, タオル,
レポート確認・効果予測	9月20日（土）	13:00 - 16:00	水分
形態測定, 体力測定, 血液検査	10月19日（日）	9:00 - 12:00	
結果返却	11月29日（土）	13:00 - 16:00	

申込期間：2月26日（水）－3月21日（金）募集モニター20名

申込方法：ファックス、ホームページ、QRコードよりお申し込みください

（一社）長浜健体康心研究所 〒526-0829 滋賀県長浜市田村町 1281-8

ファックス；0749-65-8858

ホームページ； <https://nagahamakenkou.com/>

【受付時間】 9:30-16:30 平日(土日・祝日を除く)



※申し込み多数の場合は、全日程参加できる方を優先し、参加申し込み順とさせていただきます。