

回 覧

「HAL[®]」を使った運動プログラム

楽しみながら健康への第一歩！

参加費無料！

参 加 者 募 集

インストラクター指導のもと、体の機能低下を予防して、健康の質を高めることが期待できる運動プログラムです！



昨年度参加者の声

運動もして
参加者の皆さんと
お話しもできて
楽しかった！



インストラクター
に体の使い方を教
えてもらえるのが
よかった！



立ち座りが
楽になった！



令和6年度 参加者効果測定結果※



※5回立ち座りに所要した時間



4回実施した場合と20回実施した場合では、立ち座りの所要時間の平均が1.6秒以上短縮しました。短縮した割合では、20回継続実施すると4回実施と比べて3倍以上改善しました。

HAL[®]は、身体機能を改善・補助・拡張・再生することができる、世界初の装着型サイボーグです。

募集期間：令和7年7月1日～令和8年1月31日

運動プログラム実施期間：令和7年7月14日～令和8年2月末

募集内容の詳細については裏面をご覧ください

お問い合わせ先・募集連絡先（フリーダイヤル）

☎ **0120-981-950** 平日 午前10:00～午後5:00
土日祝・お盆(8/9～8/17)・年末年始(12/27～1/4)はお休み
✉ **ina_kenkou@cmic.co.jp** 受託業者：CMIC Trust 株式会社

担当部署：伊那市企画部 企画政策課 新産業技術推進係（担当：井出、谷田）

TEL:0265-78-4111（内線 2142）

受託業者：CMIC Trust 株式会社（小副川、菊池、小林）

CMIC Trust 株式会社

参加対象者

- ① 要介護度が「要介護」と認定されている方はご参加いただけません。
- ② お体の状態によっては、ご参加いただけない場合がございます。

集合運動プログラム・出張型運動プログラム

1. 伊那市民の方
2. 40歳以上の方、かつ足腰の弱まりを感じている方



運動プログラムの詳細

背中に電極シールを張り、「HAL®」を腰に装着し、インストラクター指導のもと実施します。イスからの立ち座り・スクワット等を30分程度行います。

※予告なく変更・終了することがございます。詳細は、伊那市ホームページをご確認ください。
※運動プログラムのインストラクターは、伊那市総合型地域スポーツクラブから派遣しております。

集合運動プログラム

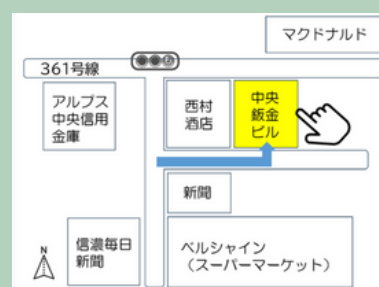
● 期間 令和7年7月14日から令和8年2月27日まで
2か月で8回まで予約可能（週1回目安）

● 開催場所：長野県伊那市日影4704-2

● 形式 グループ参加

● 日程

	時間帯	月	火	水	木	金
①	9:30 - 10:30	初級	中級	定休日		中級
②	11:00 - 12:00	中級	初級			初級
③	13:30 - 14:30		中級		初級	中級
④	15:00 - 16:00		初級		中級	初級



令和6年度のプログラム風景



出張型運動プログラム

● 形式 グループ参加にて、公民館・温泉施設で開催

※公民館や温泉施設ではお申込み・お問い合わせの受付は行っておりません。
ご予約は、フリーダイヤル 0120-981-950 までお電話ください。

● 日程

開催場所	曜日・時間	開催日
公民館	西箕輪公民館	9/1・10/6・12/1・1/5・2/2
	手良公民館	月曜日 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
	美郷公民館	9/8・11/10・12/8・2/9
	東春近公民館	11/17・12/15・1/19・2/16
	富県公民館	木曜日 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45
	西春近公民館	9/4・10/2・11/6・12/4・2/5
温泉施設	みはらしの湯	9/11・10/9・11/13・12/11・1/8・2/12
	さくらの湯	9/18・10/16・11/20・12/18・1/15・2/19
	みはらしの湯	木曜日 ①10:15~11:15 ②11:30~12:30
	さくらの湯	月曜日 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
		9/25・10/23・11/27・12/25・1/22・2/26
		9/22・10/27・12/22・1/26

※その他、企業を対象とした運動プログラムもございます。フリーダイヤルまでお問い合わせください。

