



常葉大学
TOKOHA UNIV.

11/5 土

親子で運動あそび

◆8号館（柔道場） ① 10:00~11:00 ② 11:20~12:20

ボールと友達になろう/バスケットボール

◆トコハアリーナ ◆10:00~11:30

パラスポーツ

「みんなスター☆だ!」

◆トコハアリーナ
◆13:00~14:30

参加無料
(事前予約制)

11/6 日

「走る」「跳ぶ」「投げる」/陸上競技

◆天然芝グラウンド ◆10:00~11:30

11/27 日

キミも未来の ストライカー/サッカー

◆天然芝グラウンド
◆13:30~15:00

Huvoc 北区わくわく元気プロジェクト
常葉大学 浜松キャンパス

11/5・6・21 2022

11/5 土

測定・相談

ヘモグロビン測定
運動機能検査、美容鍼体験
体の痛み相談、ケガ予防相談

◆8号館

① 10:00~10:50
② 11:10~12:00

11/5 土

ふじ33プログラム

筋力・バランス・柔軟性の測定
結果に応じた
ワンポイントアドバイス

◆トコハアリーナ

① 10:00~10:50
② 11:10~12:00



主催:常葉大学 地域貢献センター HUVOC

協力:浜松ボッチャ倶楽部COOL

後援:浜松市、浜松市教育委員会、(公財)浜松市スポーツ協会、静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社

詳しくは
裏面を
ご覧ください



A-1 A-2 測定・相談

開催日 11月5日(土) 時間 A-1 10:00~10:50 A-2 11:10~12:00 場所 8号館 定員 各回30名

内 容

●簡易ヘモグロビン測定、
骨量測定

貧血の指標の一つとなるヘモグロビンを採血せずに測定します。
また、骨量測定も行います。

(健康栄養学科)

●運動機能検査の測定

転倒リスクに関する検査を実施し、測定結果について説明します。60歳以上の方は、ぜひご参加ください。

(理学療法学科)

●体圧分布測定器と
福祉用具講座

自分の座り方のセセを体圧分布測定器でチェックします。正しい座り方を知ることで腰痛予防につなげていきます。

(作業療法学科)

●美容鍼体験 ※男女問わず

美容に効果が期待される美容鍼を行います。鍼を刺さない施術も可能です。セルフケアのためのツボ紹介もします。

(健康鍼灸学科)

●体の痛み相談、
ケガ予防相談

運動器の痛みに関するお悩み相談を行います。

(健康柔道整復学科)



B-1 B-2 ふじ33プログラム

開催日 11月5日(土) 場所 トコハアリーナ
時 間 B-1 10:00~10:50 定員 各回30名
B-2 11:10~12:00

内 容

筋力・バランス・柔軟性の測定を行い、各々の体力要素を高める運動をご紹介します。
※ふじ33プログラムとは働き盛りからの生活習慣改善を推進する静岡県独自の健康長寿プログラムです。

持ち物 体育館シューズ

(心身マネジメント学科)



D ボールと友達になろう

開催日 11月5日(土) 場所 トコハアリーナ
時 間 D 10:00~11:30 定員 20名(小学生)

内 容

ボールハンドリングやコーディネーションドリルを紹介します。
自宅でも行える練習で、友達に差をつけよう!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、体育館シューズ、
(お持ちの方は)バスケットボール、飲み物

F 「走る」「跳ぶ」「投げる」

開催日 11月6日(日) 場所 天然芝グラウンド
時 間 F 10:00~11:30 定員 50名(小学生)

内 容

基本的な動作からそれぞれの競技につながる力を身につけよう!
昨日よりきっと上手くなる!!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、運動靴(スパイク禁止)、
タオル、飲み物、体育館シューズ(雨天時)

申込方法

参加希望イベントを選択し、常葉大学HP内の申込フォームまたはFAXにて、
必要事項を記載の上、お申込みください。

※申込フォームには、下記QRコードからもアクセスできます。

[必要事項]①イベント記号 ②参加者氏名(ふりがな)、年齢(年代or学年)
③住所 ④保護者氏名 ⑤連絡先電話番号 ⑥FAX番号(FAX申込の場合)

WEB申込

常葉大学 健康・スポーツフェス

検索



携帯電話・スマートフォンからのお申し込みは右記のQRコードをご利用ください。

FAX申込 053-428-2900

※申込締切:11月1日(火)17時まで

※定員になり次第、締切となります。申込不可の場合、こちらからご連絡させていただきます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けてのお願い

①入場時に検温及び「体調チェックシート」の提出にご協力いただきます。

※様式は常葉大学HPからダウンロードしてください。

②新型コロナウイルス感染症の発生状況や天候等の事情により、開催を中止や
延期する場合があります。その際は常葉大学HPでお知らせします。

C-1 C-2 親子で運動あそび

開催日 11月5日(土) 場所 8号館(柔道場)
時 間 C-1 10:00~11:00 定員 各回15組
C-2 11:20~12:20

内 容

よじ登ったり、バランスをとったり、ボールを使ったり、親子で
楽しめる、子どもに必要な「多様な運動体験」ブースを用意しています。

持ち物 タオル、飲み物



E パラスポーツ「みんなスター☆だ！」

開催日 11月5日(土) 場所 トコハアリーナ
時 間 E 13:00~14:30 定員 30名

内 容

障がいのある人もいる人も、誰でも気軽に楽しめる車イスを
使ったスポーツやパラリンピック種目を楽しく体験しよう!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、体育館シューズ、
タオル、飲み物

(障☆spoSCサークル)



G キミも未来のストライカー-

開催日 11月27日(日) 場所 天然芝グラウンド
時 間 G 13:30~15:00 定員 100名(小学生)

内 容

楽しみながらサッカーの基本テクニックを伝授。学年別に学生が
1対1でアドバイスします。考えながらプレーする基礎を教えます。

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、スパイクまたは運動靴、
ボール、タオル、飲み物、体育館シューズ(雨天時)

キャンパス MAP



申込先・お問い合わせ

常葉大学 地域貢献センター HUVOC

〒431-2102 浜松市北区都田町 1230 <https://www.tokoha-u.ac.jp>

TEL : 053-428-6748 平日 10:00 ~ 17:00

メール : huvoc@ml.hm.tokoha-u.ac.jp