

ふじ33プログラム

筋力・バランス・柔軟性の測定
結果に応じた健康増進に関する
ワンポイントアドバイス。



11/4 測定・相談

骨量や運動・認知機能の
各種健康測定や
体の痛み相談を行います。



同時開催

都田朝市

地域の特産物が大集結!

11/4 土・5 日

10:00~16:00



北区わくわく元気プロジェクト



健康・スポーツフェス

参加
無料

11/4 土・5 日・25 土

2023

常葉大学 浜松キャンパス

11/4 土

◆親子で運動あそび

◆バスケットボール
ボールと友達になろう

◆パラスポーツ
「みんなスター☆だ!」



11/5 日

◆陸上競技
「走る」「跳ぶ」「投げる」

◆野球
エンジョイ・ベースボール



11/25 土

◆サッカー
キミも未来の
ストライカー



申込方法

裏面のイベント内容を参照し、お申込みください。
※「測定・相談」、「ふじ33プログラム」は事前申込不要です。

WEB
申込

右記のQRコードから所定の申込フォームに
アクセスし、必要事項を入力して送信してください。



FAX
申込

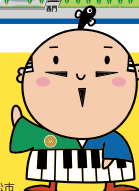
053-428-2900 ※申込締切:10月31日(火)17時まで
[必要事項] ①イベント記号 ②参加者氏名(ふりがな)、年齢
(年代or学年) ③住所 ④保護者氏名 ⑤連絡先電話番号
⑥FAX番号

※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。

キャンパス MAP



詳しくは
裏面を
ご覧ください



主催:常葉大学 地域貢献センター HUVOC

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

はままつ 市長
出世大名 家康くん

©浜松市

測定・相談

事前申込
不要

開催日 11月4日(土)
時間 10:00~13:30

場所 8号館
定員 なし

内容

●簡易ヘモグロビン測定、骨量測定

貧血の指標の1つとされ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)

●認知機能&体力測定

脳と体の両方を使ったゲーム課題にチャレンジ。お子様から高齢の方まで参加可能です。



(作業療法学科)

●刺さない鍼体験

問診したのち、体調に合わせたツボを刺さない鍼で刺激します。ぜひ、セルフケアにご利用ください。



(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)

ふじ33プログラム

開催日 11月4日(土)
時間 10:00~10:50
11:10~12:00
※各時間、同一の内容です。

場所 8号館
定員 なし

事前申込
不要

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。



(心身マネジメント学科)

下記A~Fは事前予約が必要です

A 親子で運動あそび

開催日 11月4日(土) 場所 8号館(柔道場)
時間 A-1 10:00~11:00 A-2 11:30~12:30 定員 各回15組(2歳児から小学生低学年)
※A-1とA-2は同一の内容です。

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

(心身マネジメント学科)



B ボールと友達になろう

開催日 11月4日(土) 場所 トコハアリーナ
時間 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、タオル、飲み物、(お持ちの方は)バスケットボール (バスケットボール部)



C パラスポーツ「みんなスター☆だ!」

開催日 11月4日(土) 場所 トコハアリーナ
時間 13:30~15:00 定員 30名

内容

障がいのある人もない人も、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☆スポSCサークル)



D 「走る」「跳ぶ」「投げる」

開催日 11月5日(日) 場所 天然芝グラウンド
※雨天時は、トコハアリーナ
時間 13:30~15:00 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)



(陸上競技部)

E エンジョイ・ベースボール

開催日 11月5日(日) 場所 野球場
※雨天時は、トコハアリーナ
時間 10:00~11:30 定員 50名(小学生)

内容

投げる、打つ、取るなど野球の基本を体験してみよう!

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



(硬式野球部)

F キミも未来のストライカー

開催日 11月25日(土) 場所 天然芝グラウンド
※雨天時は、真和体育館
時間 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、タオル、飲み物、体育館シューズ(雨天時)、(お持ちの方は)サッカーボール (サッカー部)



(サッカー部)

お問い合わせ