

# 健康・スポーツフェス2021!

地域の皆さまの健康づくりをサポートします!

## 11月6日(土)

### 10:00~12:30

**参加  
無料**  
(事前予約制)

## 常葉大学浜松キャンパス

(8号館・トコハアリーナ・天然芝グラウンド)

※各会場に直接お越しください。

出せ大名  
家康くん



©浜松市

### A 測定・相談

時 間: ①10:00~11:00  
②11:30~12:30

場 所: 8号館

定員  
20名  
(各回)

- 簡易ヘモグロビン測定、骨量測定 (健康栄養学科)  
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。
- 重心動揺測定 (理学療法学科)  
安静立位における重心の揺れ(重心動揺)を計測し、測定結果についてわかりやすく解説します。
- 体圧分布測定器と福祉用具講座 (作業療学科)  
自分の座り方のク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。
- 刺さない鍼体験 (健康鍼灸学科)  
鍼灸師を目指す学生が体の不調に関する相談に応じます。また、症状を緩和するツボを紹介します。
- 体の痛み相談、ケガ予防相談 (健康柔道整復学科)  
運動器の痛みに関するお悩み相談を行います。

### B ふじ33プログラム

時 間: ①10:00~11:00  
②11:30~12:30

場 所: 8号館

定員  
30名  
(各回)

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。

[持ち物] 底が平らな靴 (心身マネジメント学科)

### C 親子でスポーツ

時 間: ①10:00~11:00  
②11:30~12:30

場 所: 8号館(柔道場)

定員  
12組  
(各回)

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。



(心身マネジメント学科)

### D 「走る」「投げる」「飛ぶ」

時 間: 10:00~11:30

場 所: 天然芝グラウンド

※雨天時は、真和体育館

定員  
50名  
(小学生)

基本的な動作からそれぞれの競技につながる力を見につけよう!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、体育館シューズ等

(陸上競技部)

### D 障がい者スポーツ 「みんなスター☆だ!」

時 間: 10:00~11:00

場 所: トコハアリーナ

定員  
30名

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、飲み物等

(障☆スポSCサークル)

### D ボールと友達になろう (バスケットボールコーディネーション)

時 間: 11:30~12:30

場 所: トコハアリーナ

定員  
20名  
(小学生)

自宅でも行える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。ステイホームでも行える練習で、友達に差をつけよう!



[持ち物] バスケットボール(マイボール)、飲み物

(男子バスケットボール部)

**【申込締切】**  
11/2(火) 17時まで

FAXでお申込みの方は必要事項を明記の上、このままお送りください。

**053-428-2900**



**FAX用 参加申込書**

※複数のイベントに参加をご希望の場合は、FAX1枚につき1イベントでお申し込みください(時間帯が重複しない場合に限る)。

<b>参加希望イベント</b> 希望するものに○をつけてください。	A 測定	A-① 10:00～11:00	A-② 11:30～12:30	
	B ふじ33	B-① 10:00～11:00	B-② 11:30～12:30	
	C 親子	C-① 10:00～11:00	C-② 11:30～12:30	
	D 体験	D-① 「走る」「投げる」「飛ぶ」	D-② 障がい者スポーツ「みんなスター☆だ!」	D-③ ボールと友達になろう
ふりがな			歳	年
参加者氏名 年齢(学年)			年	年
住 所	〒			
保護者氏名 (参加者が未成年の場合)	電話番号	-	-	FAX番号 -

**イベントスケジュール**

			10:00	11:00	12:00
会場	8号館	A 測定	A-① 測定・相談		A-② 測定・相談
		B ふじ33	B-① ふじ33プログラム		B-② ふじ33プログラム
		C 親子	C-① 親子でスポーツ		C-② 親子でスポーツ
	天然芝グラウンド	D 体験	D-① 「走る」「投げる」「飛ぶ」		
	トコハアリーナ		D-② 障がい者スポーツ「みんなスター☆だ!」		D-② ボールと友達になろう

**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、お申し込みください。

※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)

**申込フォーム**

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  
からのお申込みは  
右記のQRコードを  
ご利用ください。



**FAX:053-428-2900**

※申込締切:11月2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。

**お問い合わせ先**

常葉大学 社会貢献・ボランティアセンター

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

**053-428-3532**

(センター直通):平日10時～17時

✉ [huvoc@hm.tokoha-u.ac.jp](mailto:huvoc@hm.tokoha-u.ac.jp)

**アクセス MAP**



**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以下に該当する場合にはご来場をお控えください(状況によっては入場をお断りすることがありますことをご了承ください)。
  - ・体調がよくない(発熱・咳・咽頭痛・味覚障害などの症状がある)
  - ・新型コロナウイルス感染症陽性者や感染が疑われる方との濃厚接触がある
  - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある
- ②来場の際には、「マスクの着用」「咳エチケット」「こまめな手洗い・手指消毒」にご協力ください。
- ③入場時に検温及び「体調チェックシート」の事前記入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。
- ④来場者同士の身体的距離(できるだけ2m)の確保をお願いします。
- ⑤新型コロナウイルス感染症等の発生状況や天候、その他やむを得ない事情により、開催を中止する場合があります。その際は常葉大学HPでお知らせしますので、ご確認ください。
- ⑥参加者に新型コロナウイルス感染症の感染が確認された場合、必要に応じて保健所等の公的機関へ、申込時に登録された参加者の氏名、連絡先が提供されることがあります。