

第1回若葉台健康フェスタ

かながわ100歳時代ネットワーク協力

この健康フェスタは、子供から大人までの健康増進を目的として昭和大学が企画運営を行い、神奈川大学及びNPO法人若葉台・若葉台スポーツ文化クラブとの共催で開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

参加費
無料

<午前の部> 大人向け講座と健康チェック

2019年 9月15日 (日曜日) 9時00分受付開始
場所: 若葉台地区センター体育館

第1部: 健康講座 9:30~10:30

腰・膝の痛みを和らげる運動の極意

昭和大学保健医療学部理学療法学科
(理学療法士) 講師 須山 陽介 先生



足腰を鍛えるためにも食事が大事

昭和大学保健医療学部看護学科
(看護師・管理栄養士) 准教授 安部 聡子先生



第2部: 健康・体力測定 10:30~12:30

【健康・体力チェック項目】呼吸機能・血圧・体組成(筋肉量・体脂肪量他)・握力・骨密度・認知度測定・食事調査・フレイルチェック他(動きやすい服装・室内履きが必要です)

・健康チェックは、ご自分の体の状態を知るためのものであり、病気の診断をするものではありません。また、結果は、個人が特定されない形で今後の健康増進研究のための資料とさせていただきます。

申し込み期間: 8月1日より開始
定員になり次第締め切らせていただきます。

受付時間 平日10:00~16:00

若葉台スポーツ文化クラブTEL: 045-921-0404

健康フェスタ参加者募集

<午後の部> 親子(小学生とその親)で参加
● 投げ方教室(元プロ野球選手による実演有)
● 親子体力測定・理学療法士による姿勢チェック

参加費
無料

2019年 9月15日 (日曜日) 12時30分受付開始
場所: 若葉台地区センター体育館

第3部: 健康講座 13:00~14:00

元プロ野球選手
実演あり!

投げ方教室

~親子でキャッチボールをしよう~

★身体の使い方、投げるコツ、親子でキャッチボール
元プロ野球選手による投球のお手本
神奈川大学 人間科学部

准教授 石井 哲次 先生
講師 石橋 秀幸 先生



第4部: 体力測定 14:00~15:30

姿勢を直してパフォーマンスを上げる

★理学療法士による姿勢チェック

昭和大学保健医療学部理学療法学科
(理学療法士) 講師 加茂野 有徳 先生



【体力測定項目】親子(小学生と親)で参加・室内ばき持参

筋力測定(下肢筋力、握力)、柔軟性測定(肘、足首)
敏しょう性測定(反復横跳び)、バランス測定(片足立ち)
理学療法士による姿勢チェック他

・結果は、個人が特定されない形で今後の健康増進研究のための資料とさせていただきます。

午前(第1部・第2部) 大人向け健康講座と健康・体力チェック
午後(第3部・第4部) 親子のスポーツ講座・体力チェック

申し込み期間: 8月1日より開始

・定員になり次第、締め切らせていただきます。
・定員: 午前・午後とも50名(午後は親子25組)

受付時間: 平日10:00~16:00

若葉台スポーツ文化クラブTEL: 045-921-0404

