

いざというとき、逃げられる自信がありますか？

“減災”とは

事前の対応を重視し、できることから計画的に取り組んで、少しでも被害の軽減をはかるようにすることです。



参加無料
(先着順)

減災体力測定会

<日時/会場> ※1.~3.いずれかひとつを選択

1. 2023年 3月7日(火) 9:00 ~ 11:00

2. 2023年 3月7日(火) 13:00 ~ 15:00

⇒健康福祉会館(多目的ホール)

3. 2023年 3月8日(水) 9:00 ~ 11:00

⇒小山町総合文化会館(菜の花ホール)

各定員

30名程度



<参加対象>

・居場所や体操教室などの運営に携わっている方や参加者

・ボランティア活動を行っている方

(はつらつ元気サポーター、オレンジサポーター、ふれあい茶論協力員等)

・保健委員

・測定会に興味のある方…等どなたでも大歓迎!

※原則65歳以上。医師から運動を制限されている場合はご参加できません。

<講師> 久保田 晃生(東海大学体育学部生涯スポーツ学科 教授)

お問合せ

お申込み

2月28日までに電話・FAX(裏面)又は
2次元バーコードにてお申込みください。

小山町福祉長寿課

☎電話:0550-76-6669



<測定会のスケジュール>

	内容	時間
1	講義 テーマ「減災体力の向上 はなぜ必要？」	20分
2	準備体操	10分
3	体力測定 ・歩行速度測定 ・Timed Up & Go Test ・開眼片足立ち ・椅子立ち上がりテスト	60分
4	減災体力向上のための軽 運動(実技)	30分

～服装・持ち物～

- ・動きやすい服装・靴
- ・水分補給用の水
- ・汗拭きタオル 等

※持っている方

- ・リュック
(測定や運動中に使います)



感染症対策のお願い

- ・マスクの着用と測定会前の検温、アルコール消毒などにご協力をお願いします。
- ・当日に発熱など体調が優れない場合は、参加は控えていただきますようご協力をお願いします。

FAX:76-4770 (2/28まで)

小山町 福祉長寿課 (地域包括ケア推進班) 行き

ふりがな 氏名		性別	男 ・ 女
年齢	歳	電話番号	
日時/会場	表面日時より希望する番号に○をしてください。 1 ・ 2 ・ 3		
所属があればご記入ください	例) シニア体操倶楽部リーダー、オレンジサポーター等		

本事業は東海大学との共同研究として実施されます。