

浜松市と常葉大学との連携による講座



めざせ アスリート!

～走る・跳ぶ・勝つための筋肉の動き～

かけっこが速くなるためには？ より高く跳ぶためには？
楽しく鍛える運動を行います。

日時

10月3日(土)
14:00～15:00

会場

水窪小学校
体育館

講師

常葉大学健康プロデュース学部
心身マネジメント学科 井口ゼミ学生



費用

無料

対象

小学1～6年生

定員

30人(先着順)

服装

運動ができる服装(ズボンできてね)

持ち物

体育館シューズ、飲み物、あせふきタオル、マスク

申込み

9月25日(金)までに水窪文化会館へ参加申込み書を提出してください。
電話、ファクスでも受け付けします。



マスクを着けて参加をお願いします。

※講座風景を市や大学のホームページなどに掲載することがあります。ご了承の上、お申込みください。

■お問い合わせ

水窪文化会館

☎ 982-0013

FAX 982-0022

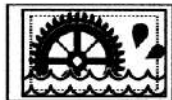


■主催/浜松市・常葉大学

(※切り取り)

「めざせアスリート！」 参加申込み書

なまえ 名前		性別	男・女
学年	小学 年	電話番号	



浜松市と常葉大学連携事業 コミュニティ学習講座

「特殊詐欺撃退すごろく」講座



様々な手口で私たちに襲い掛かる詐欺師たち。

「私だけは騙されない!」と思っているあなた。ほんとに大丈夫ですか? この講座では、特殊詐欺について、常葉大学の学生さんたちと一緒に「すごろく」と「クイズ」形式で、詐欺師の手口を学びます。

- 主催** : 浜松市・常葉大学
共催 : (一社)和地地区コミュニティ協議会
日時 : 10月15日(木) 午前10時~11時30分
会場 : 和地協働センター 体育館
講師 : 常葉大学・常葉大学健康プロデュース学部 学生
(監修/指導 同学部心身マネジメント学科 木村佐枝子准教授)
会費 : 無料
対象 : 65歳以上の住民 15名
持ち物 : マスク着用・水分補給用の飲み物
その他 : 会場入口で体温測定(非接触型体温計)をします。
・この月1ヶ月以内に県外へ行かれた方はご遠慮下さい。
・咳やくしゃみの出る方も、ご遠慮ください。

申込 : 10月5日(月)午後5時までに 和地協働センター コミュニティ受付まで、お問い合わせください。

コミュニティ教養文化講座

「おいしい日本茶でよもやま話」

お茶の楽しみ方はいろいろ。香り、色、あじわい。

茶器を選んだり、組み合わせたり、お茶を注ぐ音に耳を傾け、

お茶の歴史に思いを馳せながらお茶文化に浸りましょう。

講師： 日本茶インストラクター 宇津山茂 先生

日時： 第1回10月13日(火)10時~11時30分

第2回10月24日(土)10時~11時30分

場所： 和地協働センター 料理教室

定員： 両日、15名になり次第締め切ります。

申込： 和地地区コミュニティ協議会の窓口で。

(参加申込用紙にご記入ください)



注意事項

- マスク着用でお越し下さい。
- 咳やくしゃみが出る方はご遠慮ください。

浜松市と常葉大学との連携事業

受講生募集!!

「特殊詐欺

撃退すごろく」講座

特殊詐欺に遭わないために・・・

すごろくとクイズ形式で楽しみながら

学びましょう!!



【日時】	10月29日(木) 10:00~11:30 (受付 9:30~)
【場所】	長上協働センター 1階 ホール
【講師】	常葉大学 健康プロデュース学部 学生
【対象】	60歳以上の方
【定員】	16人
【費用】	無料
【持ち物】	筆記用具・水分補給用飲み物 ※マスクの着用をお願いします
【主催】	常葉大学、浜松市



【申し込み方法】 10月12日(月) 午前9:00 受付開始
長上協働センター窓口にてお申し込みください。

- ・ 午前9:00の時点で希望者が定員を超えている場合は、抽選とさせていただきます。
- ・ 申し込みは、お一人で一人分といたします。(代理可)
- ・ 定員に満たない場合は、午前11:00から電話(☎421-3595)でも受付いたします。
- ・ 定員になり次第、締切とさせていただきます。

- ※ 新型コロナウイルスの状況、その他の事由により開催日時また学習内容が、変更・中止になる場合がございます。御了承のうえお申込みください。
- ※ 講座実施風景を撮影し、浜松市HP・長上協働センターだより及びセンター内に掲載掲示をさせていただく場合があります。御了承のうえお申込みください。

【問い合わせ先】長上協働センター ☎421-3595



裏面もご覧ください。



「特殊詐欺撃退すごろく」講座

未だに被害がなくなる特殊詐欺について、すごろくとクイズ形式で学ぼう。お気軽にご参加ください。

この用紙は「雑がみ」としてリサイクルしよう！



【主催】 浜松市、常葉大学

【日時】 11月5日（木）午前10時～11時30分（9時30分から受付）

【対象・定員】 60歳以上 18名（先着順）

【受付・申込】 10月1日（木）午前8時30分より、引佐協働センター窓口、電話又はFAXで、お申込みください。定員になり次第締め切ります。

【会場】 引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室

【講師】 常葉大学・常葉大学健康プロデュース学部学生

【費用】 無料



【持ち物】 マスク、水分補給用の飲み物、筆記用具

【その他】 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくこともあります。ご了承の上、お申込みください。



● 申込・問合せ先
 浜松市引佐協働センター
 電話：542-1112 8時30分～17時15分
 FAX：542-3319（土日・休日を除く）

キリトリ

受講申込書(月 日) ○申込人数 / 18

講座名	ふりがな	性別	住所	電話		年齢	
	氏名			固定電話	携帯電話		
「特殊詐欺撃退すごろく」講座		男・女	〒			歳	
受付方法	窓口・電話・FAX	プログラム配布方法	窓口受取	FAX送付	郵送	不要	費用無料

Walking を Thinking

～あなたに合った歩き方を考えましょう～



11月12日(木)・19日(木) 2回講座

- 「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」について興味をお持ちの方は、是非、ご参加ください。
- 現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介します。

回数	開催日時		内容
1	11月12日	木 18:00 ~	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 ・バランスと転倒予防についてのご紹介 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・歩幅や筋力の測定 等
2	11月19日	20:00	個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

- 主催 ■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス
- 対象 ■ 地域在住の概ね65歳以上の方
- 定員 ■ 10名程度
- 受講料 ■ 無料
- 場所 ■ 可美協働センター 2F 講座室
- 講師 ■ 常葉大学 保健医療学部 理学療法学科 学生
(指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志)

- 持ち物 ■ 第1回目は動きやすい服装でご参加ください
- その他 ■ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申し込みください。



動揺測定の結果



筋力測定の様子



個別相談の様子

※10月26日(月)午前9時までに窓口・電話・インターネットメールで申し込みください。

可美協働センター 電話 053-440-0007

(kami-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp) (お名前・住所・電話番号・年代)

◎メールアドレス間違えにご注意ください。

- ・申込み多数の場合には、同日午前10時より抽選を行います。立ち合い可能です。
- ・抽選の結果はお問い合わせ(29日午後から)ください。受講可能な方には、こちらからご連絡します。
- ・定員に満たない場合のみ、同日午後1時より電話で受付をします。
(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)



Walking を Thinking

～あなたに合った歩き方を考えましょう～

11月26日(木)・12月3日(木) 2回講座

○ずっと元気でいられるよう「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」を学びます。興味をお持ちの方は、是非、ご参加ください。

○現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて一人ひとりに合った歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介いたします。

回数	開催日時		内容
1	11月26日	木 18:00 ～ 20:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 ・バランスと転倒予防についてのご紹介 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・歩幅や筋力の測定 等
2	12月3日		個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

■会場■ 都田協働センター 1階 ホール

■対象■ 地域在住の概ね65歳以上の方

■定員■ 10名

■受講料■ 無料

■講師■ 常葉大学 保健医療学部 理学療法学科 学生
(指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志)

■持ち物■ 筆記用具、マスク、第1回目は動きやすい服装でご参加ください

■申込み■ ●11月10日(火) 9:00から都田協働センター窓口で受け付けします。

●9:00の時点で受講希望者が定員を超えた場合は抽選とします。

●定員に満たなかった場合は10:00から電話(428-2152)でも受け付けします。なお、定員になり次第締め切ります。

●受付時間 8:30～17:15です。(日曜・祝日は受け付けできません)

■その他■ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申し込みください。

■主催■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス



動揺測定の結果

- ・マスクの着用と入室前の手洗いをお願いします
- ・37.0℃以上の発熱や体調不良、2週間以内に感染が拡大している地域を訪れたことのある方は、参加を控えていただきます
- ・新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。



浜松市と常葉大学との連携事業

♪大学生といっしょに
やってみよう♪

『ドレミの歌』でリトミック講座

リトミックとは…

伴奏にあわせて体を動かしたり、楽器を演奏したりするよ。
心と体のバランスがとれる知育として近年注目を集めている音楽教育法。
体を使って音楽を楽しみ、親子で触れ合おう♪



- | | |
|-------|------------------------------------|
| 【日時】 | 11月29日(日)10:00~11:00(受付 9:30~) |
| 【場所】 | 佐鳴台協働センター 1階 ホール |
| 【講師】 | 常葉大学 健康プロデュース学部 平松ゼミ学生 |
| 【対象】 | 幼児(3~6歳)とその保護者 |
| 【定員】 | 13組 |
| 【費用】 | 無料 |
| 【持ち物】 | 筆記用具・飲み物(水分補給用) |
| 【主催】 | 浜松市×常葉大学 |
| 【申込】 | 10月26日(月) 午前9:00 佐鳴台協働センター窓口にて受付開始 |



- ・午前9:00の時点で希望者が定員を超えている場合は、抽選とさせていただきます。
- ・定員に満たない場合は、午前10:00から電話(☎447-4190)でも受付いたします。

【お願い】

※当日はマスクを着用し、健康チェック、手指消毒、検温等にご協力ください。

※当日、体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

※講座の様子を撮影し、ホームページ等で掲載させていただく場合がございますので、ご了承のうえお申込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況、その他の事由により中止または日程・内容等を変更する場合がございますので、ご了承のうえお申込みください。

令和2年度
浜松市と大学との連携事業～

自分でできるセルフケア

部活動などの激しい運動では、体のケアが不可欠です。
ストレッチや刺さない鍼とツボを使って自分でから他のケアができる
ようにしていきます。

- 【日 時】 令和2年12月5日（土）
午前10時～午前11時30分
- 【会 場】 三ヶ日中学校体育館
- 【対 象】 三ヶ日中学校女子バレーボール部員
- 【定 員】 20人程度
- 【費 用】 無 料
- 【講 師】 常葉大学健康プロデュース学部健康鍼灸学科
- 【担 当】 三ヶ日協働センター 生涯学習担当
電話：524-1512・FAX：524-1519
窓口対応：午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

※ 内容等は都合により変更することがあります。
事業実施風景を撮影し、協働センターだより等に掲載掲示させていただくことがあります。
ご了承の上、お申し込み願います。

曳馬中学校限定！

「自分でできるセルフケア」

運動部で頑張っている中学生を対象に、常葉大学健康プロデュース学部(健康鍼灸学科)の学生の皆さんが、運動時の違和感に対応するツボを用いて、ケガを予防するセルフケアの方法や効果的な体幹トレーニングの方法を教えてください。運動のパフォーマンスを高めるためにも、自分の体をメンテナンスするコツを学ぼう！

- 【主催】 浜松市、常葉大学
- 【日時】 12月19日(土)午後2時～午後3時30分
- 【場所】 曳馬協働センター 1F ホール
- 【対象】 曳馬中学校 男子バレーボール部部員 他
- 【定員】 約30名
- 【講師】 常葉大学 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科の学生の皆さん
指導教員 村上高康 准教授
藤田 格 講師
- 【費用】 無料
- 【服装】 学校指定体操服(上履きは不要)
- 【その他】 講座風景の写真を市や大学の刊行物やホームページなどに掲載させて頂く場合がございます。ご了承ください。



「自分でできるセルフケア」

常葉大学健康プロデュース学部(健康鍼灸学科)の学生の皆さんが、運動部の中学生を対象に、運動時の違和感に対応するツボを用いて、ケガを予防するセルフケアの方法や効果的な体幹トレーニングの方法を教えてください。

運動のパフォーマンスを高めるためにも、自分の体をメンテナンスするコツを学ぼう！

- 【主催】 浜松市、常葉大学
【日時】 12月19日(土)午前10時30分～12時
【場所】 笠井協働センター 附設体育館
【対象】 笠井中学校 陸上部部員
【定員】 30名
【講師】 常葉大学 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科の学生の皆さん
指導教員 村上高康 准教授
藤田 格 講師
- 【費用】 無料
【服装と持物】 防寒具(部活の服装)、体育館シューズ(上ぐつ)、タオル。必要な飲料。マスクの着用を求めます。
【感染症対策】 当日は検温、体調確認をし、参加者の名簿を作成します。
講座の開始時、終了時に手指消毒し、人との間隔をあけて催します。
【その他】 講座風景の写真を市や大学の刊行物やホームページなどに掲載することがあります。ご了承ください。



セルフケアの方法を教えるよ！自分の体を自分でケアして、運動のパフォーマンスをUPさせよう！