

体力測定・トレーニングアドバイス開催要項

- 1 主催 滋賀県立障害者福祉センター
- 2 目的 自己の体力の現状を正しく把握して今後の健康生活の基本となる運動習慣の大切さや体力の維持向上を図る動機付けを目的とする。
- 3 内容 身長・体重・血圧・握力・長座位体前屈・ファンクショナルリーチ・開眼片足立ち・10m最大歩行 Timed UP Go・大腿周囲・下腿周囲の測定・体組成計による体成分分析。
理学療法士からのトレーニングアドバイスおよび管理栄養士からの栄養指導。
(新型コロナウイルスの感染拡大予防のため肺活量の測定は実施しません。)
- 4 指導者 理学療法士、管理栄養士、センター指導員、看護師
- 5 開催日 令和3年10月27日(水)
- 6 開催時間 13時30分から15時30分まで
(受付時間については事前に予約をしていただきます。)
- 7 会場 当センター アリーナ
- 8 対象者 県内在住の身体障害者・精神障害者
- 9 募集定員 10人(先着順)
- 10 費用 受講料は無料。
- 11 申込方法 ・所定の参加申込書に必要事項を記入の上、受付期間中に来所、FAXまたは郵送してください。
また、管理栄養士の栄養相談を受けられる人は普段の食事記録表(3日分)をご記入のうえ当日ご持参ください。なお、参加申込書・食事記録表はホームページにも掲載しています。
- 12 受付期間 令和3年9月1日(水)から10月20日(水)までの開所日。
(9月6、13、14、21、24、27日、10月4、11、12、18日を除く)
・開所時間は午前9時30分から午後8時00分までです。
ただし、9月12日(日)、20日(月・祝)、23日(木・祝)10月10日(日)は、夜間閉所のため午後4時00分までとします。なお、申込み先着順とし、受付期間内でも定員になり次第締切ます。
- 13 その他 ・新型コロナウイルス感染対策としてマスクの着用・センター入館前に、手指消毒・体温測定・体調チェックをお願いします。(発熱や風邪症状、濃厚接触者等に該当する場合は入館をお断りします。)
測定会場内においてもソーシャルディスタンスの確保、定期的な換気、マスクの着用(測定時も含む)、測定前後の機器消毒および手指消毒を行います。
また、測定者はフェイスシールドと手袋を着用します。
・高齢者、糖尿病・心疾患・呼吸器疾患等の基礎疾患のある人や透析を受けている人、免疫抑制薬や抗がん薬を用いている人は重症化するリスクが高いと言われています。参加については主治医と相談の上、充分にご検討ください。
・健康管理は本人の責任です。各自で十分留意してください。
万一の傷害については、応急の処置は行いますが、その後の責めは負いません。
(主催者側で活動保険に加入します。)
・写真撮影・記事・教室の様子等が報道されることもあります。また、広報等の刊行物に掲載することもありますので、ご了承ください。
・開催日が悪天候(特別警報・暴風警報等発令)の場合や新型コロナウイルス感染症等の社会状況により中止することがあります。
・体成分分析をする方は裸足での測定になりますので、事前に準備をしてください。
尚、ペースメーカー・ステント・人工関節等の金属類が入っている方は測定していただけません。
・アリーナで実施しますので必ず上靴をご持参ください。
・申込みにあたって記載していただいた個人情報、本事業運営上ならびに、新型コロナウイルス関係に関する目的以外で使用することはありません。
・詳細は、直接センターへお問い合わせください。
- 14 問い合わせ 滋賀県立障害者福祉センター
〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号
TEL 077-564-7327 FAX 077-564-7641
URL <http://www.shiga-fukushi-center/>