

## 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 身体障害者および精神障害者に自己の体調や体力の現状を正しく認識してもらうため体力測定を実施し、測定結果に基づいて専門的なアドバイスを行う。また個々にあわせて栄養指導を行い、今後の健康の維持増進、体力の維持向上および社会参加の促進を図る。
- 3 内容 身長・体重・血圧・肺活量・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。
- 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 平成30年10月31日(水)
- 6 開催時間 13時30分から15時30分まで
- 7 会場 当センター アリーナ
- 8 対象者 身体障害者・精神障害者
- 9 募集定員 25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・食事記録表**に必要事項を記入の上、受付期間中來所、FAXまたは郵送して下さい。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 ・平成30年9月1日(土)から10月20日(土)までの開所日  
(9月3、10、11、18、19、25、26日、10月1、2、9、10、15日を除く)  
・開所時間は午前9時30分から午後8時30分まで。  
ただし、9月9、17、24日、10月8、14日は、夜間閉所のため午後4時30分まで。  
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。
- 13 その他 ・アリーナで実施しますので、上靴をご持参ください。  
・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)の場合は、中止または延期することがあります。  
・手話通訳が必要な人は開催日の2週間前までにお申込みください。  
・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、センター利用上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/>