

第4回 災害に備える パート1 坂の上で生活するための体力を考える

アンケートで要望がありました災害時の備えについて、カフェを企画しました。長崎は坂道が多いことで有名で、長崎市の面積の43%が斜面です。日々の生活だけでなく災害時には避難所まで移動しなければなりません。坂道を登るのに必要な体力は備わっていますか？どのぐらいのペースなら無理なく坂道を登ることができるでしょうか？本カフェでは大学から長与駅までの坂道(往復で約2km)を心拍数を測定しながら歩いて、自分の体力評価と坂道を登るペースについて考えてみます。

日時:2016年11月13日(日)

場所:長崎県立大学シーボルト校

東棟 E110(受付)

タイムスケジュール

- 9:20～ 受付(体組成測定(希望者))
- 10:00～ ウォーキング・心拍数測定
- 11:30～ 質問・まとめ



ご参加に当たっての留意点！！

- ・坂道の上下り歩行(往復で約2km)があります。足腰の痛みがある等の場合は状態を見てご参加を判断ください。
- ・お住まいの近くの避難所を調べてみてください。
- ・ウォーキングができる格好と水分をご持参の上、ご参加ください。
- ・雨天時には体育館で坂道歩行と同等の運動を行います。

申し込み(定員:20名)

第1回目参加者を優先しますが、カフェ内容に興味ある方は是非申し込まれてください！！

(定員になり次第締め切ります)

メール: kikaku-g@sun.ac.jp

Tel :095-813-5500

Fax:095-813-5220

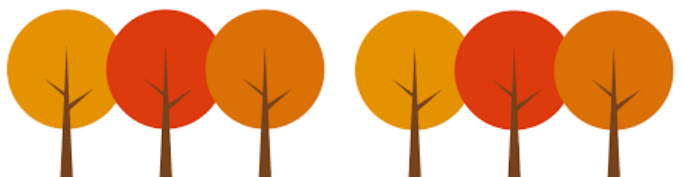
参加費:無料

申し込み締め切り:2016年11月9日(水)

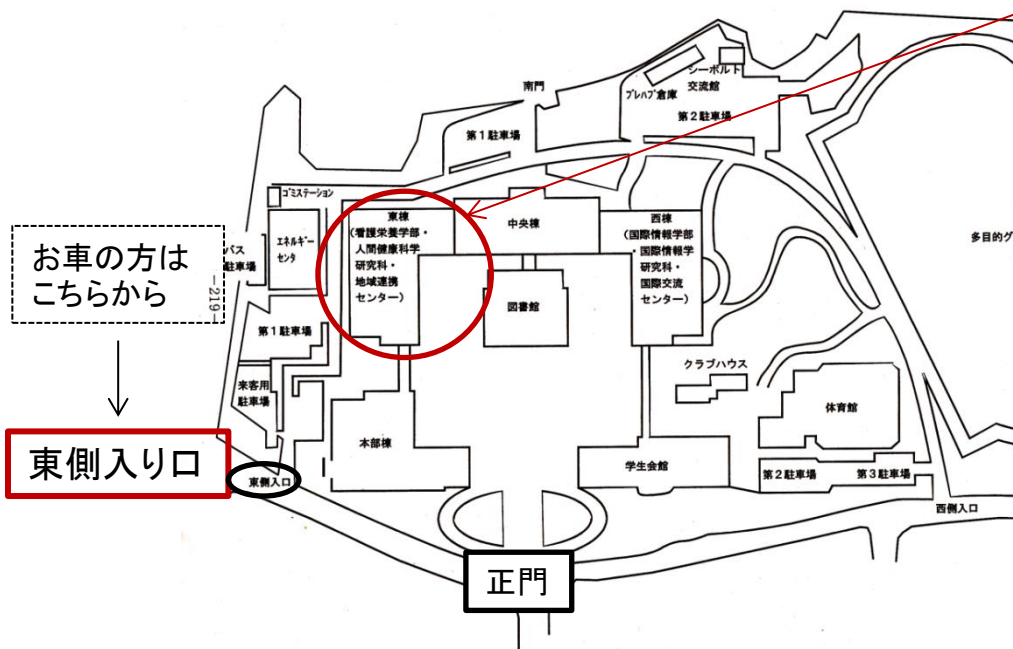
お問い合わせ先

〒851-2195 西彼杵郡長与町まなび野1-1-1
長崎県立大学シーボルト校総務企画課企画グループ

*体組成測定・活動量測定にご協力いただいている参加者は未提出の記録用紙の提出をお願いします。質問・アドバイスなども対応しますので、お気軽にお尋ねください。



東棟 E110



申込先 FAX番号 **095-813-5220**

災害に備える 体力面から 2016年11月13日(日)
FAX 申込書

必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。改めてご連絡いたします。
メールでお申し込みの場合は下記事項を kikaku-g@sun.ac.jp までお送りください。

申込日	平成 年 月 日			
お名前 (複数名の場合は 全員分ご記入ください)	申込者	ふりがな		
		氏名	性別	男 / 女
		電話番号	年齢	代
	同行者1	ふりがな		
		氏名	性別	男 / 女
		電話番号	年齢	代
	同行者2	ふりがな		
		氏名	性別	男 / 女
		電話番号	年齢	代