



# 学園創立100周年、大学開学25周年記念事業 広島国際大学 スポーツ・健康フェア

2022.

## 11/12 Sat

10:00-14:30

### 呉キャンパス

総合受付:3号館



2022.

## 11/13 Sun

11:00-14:30

### 東広島キャンパス

総合受付:講堂

Higashikurosshima

10:00-13:15 募集人数 140名

### パラスポーツ体験イベント

1回目 10:00~

2回目 11:15~

3回目 12:15~

※各1時間



ポッチャマ



車椅子バスケットボール



Sitting Volleyball



東京2020  
パラリンピック大会  
ポッチャヘア(BC4) 8位  
日本代表  
古満 渉 選手



東京2020  
パラリンピック大会  
やり投げ(F46) 6位  
日本代表  
白砂 匠庸 選手

13:45-14:30

### 白砂匠庸選手 トーク&デモン ストレーション

〈テーマ〉

広島から発信する  
パラスポーツの魅力

※デモンストレーションは雨天中止

# スポーツフェア



参加費  
無料  
(要申込み)

11:00-12:00

### 山縣亮太選手 による走り方教室

※高野コーチと一緒に指導 男子陸上100m日本記録保持者  
山縣 亮太 選手



【小学生対象】 募集締切  
ました  
遊びながら、楽しみながら「かけっこ」  
が速くなる走り方が学べます。

【中・高・大学生対象】  
募集締切  
ました  
山縣選手が実際に行っている  
ウォーミングアップ、スプリントドリル等を中心に、  
明日から実践できるトレーニングが学べます。  
※申込み多数の場合は抽選となります。  
※雨天の場合は室内で行います。  
※動きやすい服、タオル、運動靴をご持参ください。



慶應義塾大学  
体育会競走部 コーチ  
高野 大樹 氏

13:30-14:30 募集人数 500名

### 山縣亮太選手による講演会

食の視点を含めた体力づくり・  
コンディショニングについて

### 山縣亮太選手と 医療栄養学科 梶井里恵 講師(公認スポーツ栄養士)との対談

※講演会は、お申込み先着順とし、定員になり次第、  
締め切らせていただきます。

健康フェアは裏面へ

対象 一般・小・中・高・大学生 (一部のイベントについて、対象を制限させていただきます。)

申込方法 本学ホームページから申込みとなります。  
<https://www.hirokoku-u.ac.jp/>  
QRコードより必要事項を入力のうえ、お申込みください。  
※インターネットからの申込みがむずかしい場合は、右記のお問合せまでご連絡ください。  
※雨天中止および、諸事情により中止となるイベントがある場合はホームページでお知らせします。  
※イベントによって締切日が異なります。ご注意のうえお申込みください。



お問合せ 広島国際大学 学長室  
Tel 0823-70-4503  
(窓口時間 9:00~17:00[月~金] 祝日を除く)  
Eメール: HIIU.shomu@joshu.ac.jp

2022.

11/12 Sat

10:00-16:00

(受付時間 10:00-15:00)

呉キャンパス

総合受付:3号館

# 健康フェア



参加費  
無料  
(要申込み)

2022.

11/13 Sun

10:00-16:00

(受付時間 10:00-15:00)

東広島キャンパス

総合受付:講堂

## 自分のカラダについて知ろう

体組成、骨密度、ヘモグロビン推定値の測定。

13:00~ 募集締切  
ました 名

## オリジナルスポーツ ドリンクを作ろう!

いろいろな味のスポーツドリンクを体験して  
お気に入りのレシピを完成させます。



14:00~ 募集締切  
ました 名

## 手作り瓶詰ジャムとスコーンを手作りして、 アフタヌーンティーを体験しよう!



## カラダ年齢を測定しよう!

超音波骨評価装置による骨密度の  
測定、血管年齢測定器による血管  
年齢の測定、血圧測定、酸素飽和  
度測定、体脂肪測定など。



## あなたの血管は健康ですか?

一頸動脈エコーで動脈硬化をチェックー

動脈硬化や脳梗塞の原因となるプラークの発見に役立つ  
検査です。

## 骨の健康を測定しよう

一骨密度をチェックー

骨折しやすい骨かどうかの発見に役立つ検査です。

## 医療機器ってすごい!

電気メス、内視鏡(胃カメラ)の操作体験をしてみよう。

## 血圧測定 & 足の血管の詰まり 具合を調べよう

健康状態を知ることで生活習慣改善のきっかけ  
にもらいます。

募集人数 60名

## 誰でもできる!救命処置を体験しよう!

心肺蘇生法、AED、止血法など。



## しなやかなこころを育てる

ーマインドフルネス入門ー

## 手話で歌ってみませんか?

黒瀬高校 & 広島国際大学合同 手話コンサート

1回目} 11:00~ 2回目} 12:00~

手話体験、手話あいさつ・自己紹介など(随時)。



## 防災キャンプを体験してみよう!

段ボールベッドや防災グッズ、非常食、  
身近な物を使った応急手当を体験し  
てみよう。

※非常食等は個数に限りがございます。



## 「聞く・話す・食べる」機能を 鍛えて、元気な毎日を!

今の様子を知り、いつまでも今の健康  
を保つことができるように、最新の情  
報をお知らせします。



## さまざまな計測器を使って体力・運動 能力を調べてみよう。

体力がなければ日常生活における動作も疲れてできなくなります。

※動きやすい服装でご参加ください。 ※室内用シューズをご持参ください。

## ヒロコクの野草・薬草をめぐる ファミリーウォーキング

1回目} 10:00~ 2回目} 13:00~

※先着6組(1組の人数制限はありません。)

※動きやすい服装、運動靴で  
ご参加ください。

※雨天中止の場合は  
本学ホームページで  
お知らせします。



## 目に見えない敵ウイルスを やっつけよう!

ウイルス撃退手洗い体験。

感染予防となる虫よけ香り袋を作成など。



スポーツフェアは裏面へ