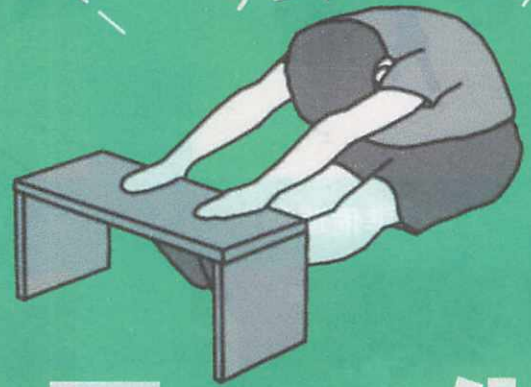


握力・上体起こしなど
10項目程度測定し
結果を教員より
フィードバックします!



どこまで
自分ができるのか
チェック!



いきいき体力見える化 プロジェクト (体力測定会)

帝京平成大学 リハビリテーション学科・看護学科の教員と学生が、皆さんの体力測定を行い、自身の身体機能を可視化できる毎年大好評のイベントです。測定後は教員より専門的な目線から簡単なアドバイスをいたします。ぜひこの機会に、ご自身の体力を知り今後の健康促進にお役立てください!

日付 2024年3月16日(土)

定員 1部 13:30-14:30 (受付13:20分開始) 20名
2部 14:30-15:30 (受付14:20分開始) 20名

会場 帝京平成大学 ちはら台キャンパス体育館 (裏面参照)

対象 18歳以上の方

※参加者以外に対応できる保護者がいれば、お子様(未就学児など)と一緒に連れてくることも可能です。ただしお子様のイベント参加はできません。

持ち物 内履き、外履きを入れる袋、動きやすい服装

参加費
無料

●予約方法/電話申込

☎0436-74-6369

【受付期間】

3/1(金) ~ 3/15(金) 15:00まで

【イベント主催】帝京平成スポーツアカデミー

ホームページ

【営業時間】9:00~16:00



※各部とも定員が満員になり次第募集終了となります。【営業日】火曜~金曜【休業日】土日月、祝日

過去の体力測定会の活動風景



まずは準備運動!



立ち座りテスト



握力測定



上体起こし



片足立ち



教員によるフィードバック

参加における注意事項

- イベント当日に普段と体調が異なる場合は参加をご遠慮ください。
- 医療的ケアを必要としている方は、主治医、または医療的ケア相談員に相談の上、ご参加ください。参加し症状の悪化等が生じても当アカデミーは一切の責任を負いかねます。
- 活動写真や動画をホームページ等に掲載することがあります。
- 記録した測定結果は研究資料として使用させていただく場合があることを予めご承諾の上、ご参加ください。

実施会場および駐車場について

実施会場や駐車場は帝京平成スポーツアカデミーHPからもご確認いただけます。



- 駐車場案内
帝京平成大学ちはら台キャンパス
「**学生第2駐車場**」にお停めください。

- 実施会場 (体育館)

ホームページ



事務員 2次募集



募集要項

職 種	一般事務 (パソコンでの書類作成・受付窓口・電話応対 他)
資 格	ちはら台自治会員であること パソコン操作の出来る方 (Word・Excel・PowerPointなど)
時 給	1030円
勤 務 地	ちはら台南6-1-4 (ちはら台自治会館)
勤 務 日	月・火・木・金・土 (週2～3日程度・1カ月のシフト制)
勤務時間	10時～16時 (昼休み1時間)
応募締切	3月22日 (金)



まずはお電話ください！

ちはら台地区自治会連合会 TEL：0436-52-3371

ちくみん2023

市原市青少年育成ちはら台地区民会議（ちくみん）とは

住民を主体に、地域ぐるみで様々な青少年の健全育成活動に取り組んでいます。

主な活動内容(2023年度の報告)

村田川リバーサイドウォーク

水の江公園を出発して、村田川沿いにこいのぼりを見ながら新緑の中のウォーキングを楽しみます。

今年度はゴールデンウィーク初日に開催されたにも関わらず約140名が参加され、クイズにチャレンジしながら親子や友だち同士で春の散策を楽しんでいました。



親子で護身術

「少林寺拳法 市原東道院」のご指導のもと、親子で楽しみながら護身術を学びます。

声をかけられても2m以上近づかず捕まりそうになったら大声を出す、腕をとられたら子供の力でも振りほどける技を使って逃げるなど、実戦的な心得や技を教わりました。



我ら落書き防止隊

ちはら台南中学校、ちはら台西中学校の生徒とともに地域の陸橋壁面に壁画を描くことで地域の環境浄化を図っています。

2007年の桜橋から始まり、2022年に宇宙橋を描いてちはら台にある主な陸橋（8か所、16面）に壁画が完成しました。ぜひ生徒たちの作品に目を留めてみてください。



左：桜橋（2007年）
上：宇宙橋（2022年）

体験講演会

地域の方々と協力し毎年さまざまな内容で実施しています。

今回はバルーンメッセンジャーの海賊タロウさんをお迎えし「ふしぎな5つの感覚：幸せを見つけよう」と題した講話を頂きました。

また、マジックを取り入れたストーリー式ショーを楽しんだあとは会場全員でネズミのバルーン製作を体験するなど、盛りだくさんの内容でした。



 **LINE**
友だち募集中。



ちはら台地区民会議が行っているイベント情報を先取りでご案内！また、悪天候等による中止や延期情報なども配信していきます。



その他のさまざまな活動

青少年非行防止と不審者対策の活動

 <p>夏休み中の 夜間パトロール</p>	 <p>「こども110番の家」 の増設・推進の支援</p>	 <p>「あいさつ運動」 への参画</p>
 <p>市原市の情報発信メディアへの登録・推進</p> <p>情報配信 メール </p> <p> @ichihara_city  @ichiharacity  @city.ichihara.jp</p>		

各種団体との連携を通じた地域活動

「ちくみん」は、市原市青少年育成市民会議を構成する団体であり、市内に9つある地区民会議の一つとして、ちはら台地区の様々な団体および市原市と密接な連携をとり活動しています。

2023年度には、ちはら台地区6校連絡協議会、市原市青少年育成市民会議運営委員会、トンエコマラソン実行委員会、ちはら台SDGs委員会に参画しています。

構成団体

「ちくみん」は、ちはら台地区各種団体から推薦された理事および活動に賛同する住民によって運営されています。地域で活動する様々な団体と密接な連携をとりながら、青少年の健全な育成を目指しています。

【構成団体】

学校長会(ちはら台地区6校)、更生保護女性会、交通安全協会、子育て家庭支援員協議会、NPO法人ちはら台コミュニティセンター運営協議会、自治会連合会、社会福祉協議会、青少年相談員連絡協議会、社会体育振興会、防犯協会、保護司会、民生委員児童委員協議会、小中学校PTA

2023年ちくみんNews

市原市表彰を受賞!!

「ちくみん」に理事として多年にわたり活動している山口誠さんが、令和5年度市原市青少年育成市民会議功労者感謝状を受賞しました。