

受講者
募集

令和 8 年度

なごや健康カレッジ

健康づくりの講座が
いっぱい!

名古屋市健康福祉局

講座(名古屋市民講座)の申し込みについて

◆受講資格◆

名古屋市在住の方で、各講座ごとに定める対象者（原則、毎回参加が可能な方）

◆申し込み方法◆

はがき、またはインターネットによりお申し込みください。

・複数の講座にお申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効です。

①はがきによる申し込み

必要事項（下記参照）をご記入の上お申し込みください。（1通につき1講座）

郵便はがき 460-8508 名古屋市 中区三の丸三丁目1-1 名古屋市健康福祉局 健康増進課 なごや健康カレッジ担当 行 (表)	(1) 講座名 (2) 氏名（ふりがな） (3) 生年月日 (4) 〒 住所 (5) 電話番号 (屋間連絡がとれる番号) (6) メールアドレス (お持ちの方) (裏)
--	---

※1通につき2名までお申し込みいただけます。その場合は、代表者の方及び2名の方のご関係（夫婦、友人等）をご記入ください。
また、2名の方それぞれについて(2)～(6)までご記入ください。

②インターネットによる申し込み

下記URLより名古屋市の電子申請サービスにアクセス（「名古屋市電子申請」で検索してください。）をして、トップページの「キーワードで手続きを探す」の欄に、「なごや健康カレッジ」と入力してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



★申込期間は、各講座により異なりますので、ご注意ください。

★申し込みが定員を超えた場合は、抽選を行います。（初めての方優先）

申し込みの結果は、郵便にて申し込み締め切り日から2週間程度でお知らせします。

定員に達しない講座については、申し込み締め切り日の翌日以降、先着順で受け付けます。

空き状況を健康増進課（TEL 052-263-3126）までお問い合わせください。

★教材費等実費は、講座初回時にお支払いください。

★教材費等実費をお支払い後は、講座を欠席された場合でもお返しできません。

★申し込みのためにお知らせいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座のご案内等に使用することがあります。

★大学から名古屋市への報告書作成のために、講座中の様子を撮影する場合がございます。
ご了承いただきますようお願い申し上げます。

❖名古屋市民講座

講 座 名	自宅でできる 健康増進プログラム	軽運動でこころもからだも リフレッシュ！	「健康習慣」で毎日を変える！ “健康づくりのための6つの知恵”	食品・栄養・健康をつなぐ講座	健康を360° 科学する	幸麗者（こうれいしゃ：高齢者） サロン
講 座 概 要	自宅にて約4ヶ月半（全7回）の運動プログラムを行う。運動プログラムの前後に日常生活機能、身体組成（体脂肪、筋肉量など）やスタミナについての測定を行う。定期的な運動が健康や体力に及ぼす影響を理解し、自身の健康増進の意識を高めることを目的とする講座	加齢とともに低下する傾向にある体力を維持するために、手軽に、そんなに頑張ろうとしなくても体力を維持できるコツを学ぶ講座	健康を維持するために、自らの健康状態に目を向け、日常生活の中でできることから体調管理を始めるためのサポートをする講座	食品がもつ興味深い特徴や機能、栄養の大切なはたらきについて学び、日々の食品選びや食生活を見直し、健康的で豊かな生活習慣につなげることを目的とする講座	“健康”について、様々な専門家から科学的な知見を含めて学び、心身ともに豊かな生活を送るための考え方を学ぶ講座	健康寿命延伸のために、味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進、時間栄養学と時間治療、疲労と休息、痩せるための時間栄養学、災害時の栄養補給、フレイル予防について一緒に学ぶ講座
連 携 大 学	名古屋大学	名古屋学院大学	愛知学院大学	椋山女学園大学	日本福祉大学	名古屋葵大学
期 間・回 数	9/4～12/18 （全7回）	9/23～11/11 （全8回）	10/10～12/26 （全6回）	10/21～11/25 （全6回）	10/15～12/24 （全6回）	10/14～12/16 （全6回）
対 象 者・定 員	65歳以上（下記参照） 35名	40歳以上 30名	40歳以上 50名	40歳以上 30名	40歳以上 40名	40歳以上 50名
教 材 費 等 実 費	無料	1,000円（8回分）	200円（6回分）	無料	1,000円（6回分）	1,000円（6回分）
会 場	〈千種区〉 名古屋大学 （総合保健体育科学センター）	〈熱田区〉 名古屋学院大学 （名古屋キャンパスしろとり）	〈北区〉 愛知学院大学 （名城公園キャンパス）	〈千種区〉 椋山女学園大学 （星が丘キャンパス）	〈中区〉 日本福祉大学 （名古屋キャンパス南館）	〈瑞穂区〉 名古屋葵大学 （東館）
プ ロ グ ラ ム	〈講座時間〉 10:00～12:00 ただし、③は9:00～10:30または 10:30～12:00 ①9/4（金） 健康に関する講義 ②9/18（金） 栄養と運動に関する講義と栄養調査 ③10/9（金） 体力測定 ④10/23（金） かんたん筋トレ講習 ⑤11/13（金） ウォーキング1 （名古屋大学構内のウォーキング） ⑥12/4（金） ウォーキング2 （名古屋大学構内のウォーキング） ⑦12/18（金） 体力測定結果フィードバックと説明 ●対象者 65歳以上の方で、1）脳・心臓疾患の既往がない 2）腰に不安がない 3）少し息の上がる運動が問題なく行える方	〈講座時間〉 13:00～14:30（予定） ①9/23（水） 自分の体力を知ることから始めましょう ②9/30（水） 適切な歩き方を知ろう ③10/7（水） ラグビーに触れてみよう ④10/14（水） ボールを使って楽しく体力づくり ⑤10/21（水） ノルディックウォーキングを体験しよう ⑥10/28（水） リズム体操でエクササイズ ⑦11/4（水） がんばらないストレッチ ⑧11/11（水） 50日間の成果はいかに？	〈講座時間〉 10:00～11:30 ①10/10（土） 転ばない体づくり教室① ②10/24（土） 健康の維持・増進につながる「食の安全」を考えよう ③11/7（土） 最近の糖尿病の治療について ④12/12（土） 100年時代を支える口の健康 ― 歯を守っていきいき長寿 ⑤12/19（土） 転ばない体づくり教室② ⑥12/26（土） あなたの腰痛、本当に腰痛？	〈講座時間〉 10:30～12:00 ①10/21（水） 食品と水の科学についての講話 ②10/28（水） 食品の色成分についての講話と簡単な実験 ③11/4（水） 食事・睡眠・運動から考える健康づくりについての講話 ④11/11（水） 健康を支える腸内環境と食事についての講話 ⑤11/18（水） 肥満症を防ぐ脳のはたらきについての講話 ⑥11/25（水） 生涯を通じて若々しく健康であり続けるための食事についての講話	〈講座時間〉 13:30～15:00 ただし、①⑥は13:30～15:30 ①10/15（木） 腰痛予防のための姿勢作りと自宅でできる簡単運動 ②10/22（木） 薬の正しい飲み方 ～薬と上手に付き合いましょう ③11/12（木） 聞こえの耳より講座 ④11/26（木） 座ってできるヨガとピラティス ～楽しく身体を動かしましょう～ ⑤12/17（木） 脳卒中の予防 ⑥12/24（木） これからの健康づくり・介護予防	〈講座時間〉 13:00～14:30 ①10/14（水） 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進 ②10/21（水） 時間栄養学と時間治療 ③11/4（水） 疲労と休息の科学 ④11/11（水） 痩せるための時間栄養学 ⑤12/9（水） 災害時の栄養補給 ⑥12/16（水） フレイル予防
申 込 期 間	7/17～8/17必着	7/29～8/26必着	8/5～9/2必着	8/14～9/11必着	8/18～9/15必着	8/19～9/16必着

※原則、毎回の参加が可能な方が対象です。

講 座 名	健康学ノススメ2026	軽スポーツで コミュニケーション	からだを動かす 習慣をつけよう!!
講 座 概 要	健康づくりやフレイル予防などについて学ぶとともに、各種の運動（筋力トレーニング、レクリエーション、ヨガ、ストレッチングなど）を実際に体験する、学生参加型の講座	運動が心身に及ぼす影響について学び、軽スポーツを通じて参加者同士が関わり楽しむ術を知ること、日々の健康意識を高める講座	日々の健康維持に関わる講義をはじめ、家庭でできる運動の実践や、学生との軽運動や歩行運動、これからの健康増進に関する運動習慣のアドバイスを講座
連 携 大 学	東海学園大学	名城大学	大同大学
期 間 ・ 回 数	10/14～12/16 (全10回)	10/14～11/25 (全7回)	11/20～12/25 (全6回)
対 象 者 ・ 定 員	60歳以上（下記参照） 40名	40歳以上 30名	65歳以上 30名
教 材 費 等 実 費	1,000円（10回分）	343円（7回分）	無料
会 場	〈天白区〉 東海学園大学 (名古屋キャンパス)	〈天白区〉 名城大学 (天白キャンパス)	〈南区〉 大同大学
プ ロ グ ラ ム	〈講座時間〉 9:00～10:15 ①10/14（水） 体力測定 ②10/21（水） スロー筋トレ ③10/28（水） フレイル予防 ④11/4（水） 講義「加齢に伴う体力の変化」 筋トレ「シニア向けの筋力トレーニング」 ⑤11/11（水） レクリエーション、バランス運動 ⑥11/18（水） 健康講話、歩行エクササイズ ⑦11/25（水） 全身運動（ストレッチ、リズム運動、筋トレ） ⑧12/2（水） ウォーキング、デュアルタスク ⑨12/9（水） スロー筋トレ ⑩12/16（水） 体力測定 ●対象者 医師による運動制限のない方	〈講座時間〉 14:00～15:30 ①10/14（水） 加齢に伴う身体機能の変化と日常的な運動が心身に及ぼす影響についての講話 ②10/21（水） 体組成計及び運動機能分析装置を使用した体力測定 自宅でする簡単な筋トレの紹介と実践 ③10/28（水） タスポニー1（タスポニーの紹介と練習） ④11/4（水） タスポニー2（タスポニーの実践） ⑤11/11（水） モルック1（モルックの紹介と練習） ⑥11/18（水） モルック2（モルックの実践） ⑦11/25（水） 健康寿命の延伸に向けた生活習慣についての講義 講座期間中の身体活動量変化についてのフィードバック	〈講座時間〉 9:15～10:30 ①11/20（金） 運動が健康状態に及ぼす影響 ②11/27（金） モチベーションを高めましょう ③12/4（金） 家庭でできる下半身の運動 ④12/11（金） コーディネーション能力を高めましょう ⑤12/18（金） 家庭でできるストレッチング ⑥12/25（金） 運動と健康寿命
申 込 期 間	8/19～9/16必着	8/19～9/16必着	9/11～10/9必着

なごや健康カレッジとは

名古屋市と多くの大学が連携して実施する健康づくりの講座です。健康づくりは「継続」がかぎ。楽しみながら、心も体も健康に暮らすコツを学びましょう。

気になる講座がございましたら、お気軽にお申し込みください。



○市公式ウェブサイトでは、講座を実施する大学が作成したパンフレットを掲載しています。「なごや健康カレッジ」で検索してください。

なごや健康カレッジ

🔍 検索



<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/kenkoinfo/1009410/1009414/index.html>

お問い合わせ

名古屋市健康福祉局健康増進課 なごや健康カレッジ担当

TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125

mail: shokuiku@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp