

#### <応募資格>

名古屋市在住の60歳以上で、ある程度の運動（筋力トレーニングやウォーキング）が可能の方。運動が苦手な方や運動を始めたい方も歓迎します。  
ただし、医師から運動を禁じられている方はご遠慮ください。

#### <募集定員>

40名（定員を超えた場合は、初めての方を優先に抽選を行います）

#### <参加費>

1,000円

（保険料および資料代等として全10回分、初回に徴収します）

#### <申込方法>

ハガキまたはインターネットよりお申し込みください。

（電子申請による場合）

下記URL又はQRコードから名古屋市電子申請

サービスにアクセスして、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>

なごや健康カレッジ



（ハガキの記載例）

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

※ハガキの裏面について

ハガキ1通で2名までお申し込みできます。

1通で2名のお申し込みをいただく場合は、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。

※受講確定者には名古屋市から詳細案内をお送りします。

※申し込みのためにお送り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。

## 2026年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

# 健康学ノススメ2026

この講座は名古屋市と東海学園大学が連携して行っている  
中高年者を対象とした運動教室です。

日程：2026年10月14日～12月16日

毎週水曜日 午前9時～10時15分（全10回）

会場：東海学園大学名古屋キャンパス体育館  
(天白区中平2-901)

地下鉄鶴舞線「原」駅下車 徒歩15分または  
原駅バスターミナルより発車する市バスで「平針南住宅」（原駅より3つめ）  
下車徒歩3分（すべてのバスが平針南住宅を通ります）

※駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

本講座は名古屋市の健康づくり事業の一環として行われますので、  
事業評価に必要なアンケートや各種調査へのご協力をお願いいたします。

#### <募集期間>

8月19日(水)～9月16日(水)必着

※受講の可否は、郵便にて締切日から約2週間程度でお知らせします。

※定員に達しなかった場合は、締切日翌日以降先着順に  
電話で受け付けます。

<問い合わせ先>

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



## 【講座のねらい・内容】

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。

### ① 10月14日

・丸山 裕司  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部教授

#### ガイダンス、体力チェック

日頃から身体を動かしていますでしょうか。日頃の身体活動量が減少し、体力が低下していないか確認しましょう。筋力、歩行能力、柔軟性、バランス能力などの測定を行います。今後の生活習慣を見直す良い機会になるはずです。学生が参加者の皆さんをお待ちしています！

### ② 10月21日

・梶岡 多恵子  
東海学園大学  
教育学部教授

#### スロー筋トレ

加齢に伴う筋肉の減少を予防・改善するには、ゆっくりとした動作で筋肉に効果的な刺激を与える「スロー筋トレ」が有効です。特別な器具を使わずとも行えるスロー筋トレをマスターし、健康で若々しいカラダをめざしましょう。

### ③ 10月28日

・服部 雄大  
東郷町施設サービス  
インストラクター

#### みんなで楽しくフレイル予防！

フレイル予防を目的に、筋力トレーニングや脳トレ、レクリエーションを組み合わせ楽しく体を動かします。参加者同士の交流も交えながら心身の活性化や健康維持につながる運動を実践します。

### ④ 11月4日

・丸山 裕司  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部教授

#### 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」

前半：加齢に伴う体力の変化についてのお話をします。加齢に伴い、体力が低下していくことは自然現象です。体力の中でもバランス能力の低下は顕著で、転倒の大きな原因となります。後半：日常生活に役立つ筋力トレーニングをご紹介します。

### ⑤ 11月11日

・丸山 裕司  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部教授

#### こころが躍るレクリエーション！ バランス能力アップで元気アップ！

前半：学生によるレクリエーションを行います。若者と楽しく体を動かしてリフレッシュ！ココロもカラダも、ふわっと軽やかに！  
後半：下肢の筋力強化を目的としたトレーニングを通じて、バランス能力の向上を図るプログラムを実践します。

## 講座統括者：丸山 裕司（スポーツ健康科学部長 教授）

### ⑥ 11月18日

・石川 清  
八事日赤 名誉院長  
・丸山 裕司  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部教授

#### 講話“70歳からの健康長寿”

～医師として、自分と家族から学んだ  
「食・運動・やりがい」の3点セット～  
歩行エクササイズ

前半：医師として、また一人の患者としての体験をもとに、妻から学んだ食習慣、母から学んだ健康長寿、兄から学んだ人生のやりがいを紹介しながら、「食・運動・やりがい」の3点セットによる健康長寿の秘訣をお話します。  
後半：歩くといっても、歩行に少し変化を加えることで足腰を鍛えるトレーニングになります。じんわり汗をかくような歩行運動を行います。

### ⑦ 11月25日

・川野 由季  
プレミアムサポート(株)  
アスティスポーツクラブ  
ONE指導員

#### 全身を使って身体機能アップ！！ 楽しく体を動かしましょう！

ストレッチ・リズム運動・筋トレなどさまざまな運動を行っていきます。  
簡単な動きを組み合わせただのものになるので、リズムにのりながら楽しく体を動かしていきましょう！！  
ご自宅でも行える内容になっています♪

### ⑧ 12月2日

・丸山 裕司  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部教授

#### ウォーキング「みんなで歩いて今日も元気」 デュアルタスク

ウォーキングは、誰でも気軽に取り組める有酸素運動で、生活の質（QOL）の改善に役立ちます。当日は天候が良ければ屋外でウォーキングを実施します。  
後半は頭と身体を同時に使うデュアルタスク運動を行います。楽しく身体を動かしましょう。

### ⑨ 12月9日

・梶岡 多恵子  
東海学園大学  
教育学部教授

#### スロー筋トレ

加齢に伴う筋肉の減少を予防・改善するには、ゆっくりとした動作で筋肉に効果的な刺激を与える「スロー筋トレ」が有効です。特別な器具を使わずとも行えるスロー筋トレをマスターし、健康で若々しいカラダをめざしましょう。

### ⑩ 12月16日

・丸山 裕司  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部教授

#### 体力測定 閉講式

ついに最終回。体力チェックを行います。運動教室参加の効果はいかに…  
今後の健康づくりに活かせるようにしましょう！  
最後に閉講式を行います。

【持ち物】 運動ができる服装、室内履き用運動靴、筆記用具