

2026年度

名古屋葵大学・名古屋市 連携講座

なごや健康カレッジ
(名古屋葵大学)

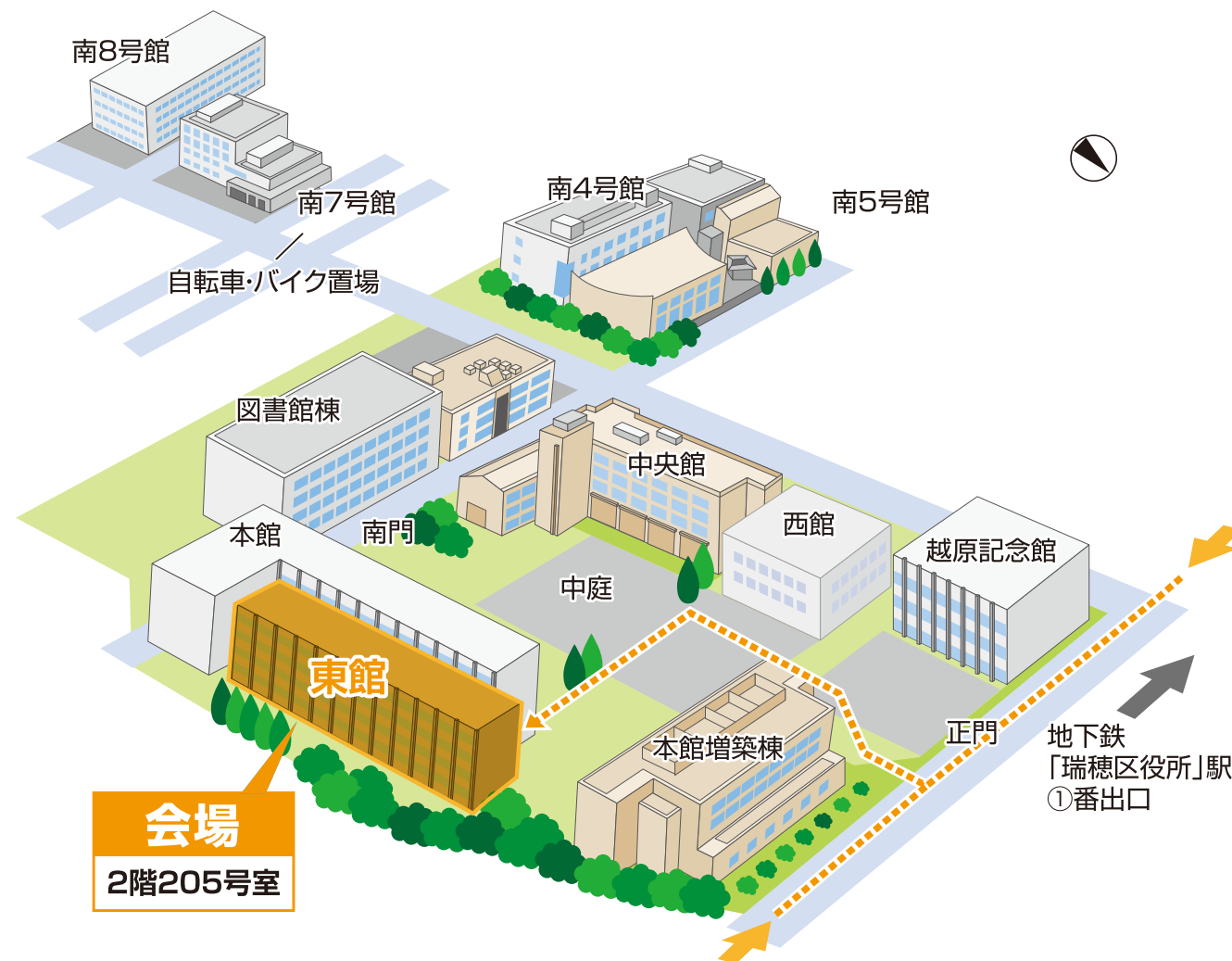
「幸麗者（高齢者）サロン」



program

1. 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進について
2. 時間栄養学と時間治療について
3. 疲労と休息の科学について
4. 痩せるための時間栄養学
5. 災害時の栄養補給について
6. フレイル予防について

校舎見取図



会場案内図





駐車場は使用できません。
ご協力をお願いいたします。

公共交通機関をご利用願います。


禁煙・無煙宣言を
しています。

名古屋葵大学

<https://www.nagoya-aoi.ac.jp/>

〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40
地下鉄「瑞穂区役所」駅下車、1番出口東300m
TEL.052-852-9400（平日9:00～17:00） FAX.052-852-9769



- このパンフレットは再生紙を使用しています。
- 大気中に悪影響を与える物質の発生を抑え、用紙のリサイクルにも適した植物油インクを使用しています。

幸福者

こうれいしゃ

(高齢者)サロン



～健康寿命延伸のための学び～

美しく、幸せな人生を送るためには「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ」ガンジーの言葉の様に毎日を一生懸命に生きて、日々新しいことを学んでゆくことが大切です。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びましょう。

- 対象/名古屋市内在住の40歳以上の方
- 定員/50名
- 参加費/1,000円＝300円(スポーツ保険)＋700円(災害食材料用)
- 会場/名古屋葵大学 東館2階205実習食堂室
〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40
- 講師/名古屋葵大学 健康科学部健康栄養学科 教授 片山直美
＜博士(医学)・管理栄養士・健康運動指導士＞
メールアドレス:naomik@nagoya-aoi.ac.jp

講師プロフィール

現在、名古屋葵大学にて「給食経営管理論」「フードマーケティング論」「臨床栄養学実習」を担当。

- 申し込み期間
2026年8月19日(水)～9月16日(水) **必着**

- 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。

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。

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) 幸福者(高齢者)サロン
(2) 氏名(ふりがな)
(3) 生年月日
(4) 〒 住所
(5) 電話番号 (昼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。

- 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

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切日から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、申し込み締め切り日の翌日以降、先着順に電話で受け付けます。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。★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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

■プログラム

1 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進について 10月14日[水] 13:00～14:30



簡易な味覚・嗅覚・咀嚼力の検査を行い、その結果から各自の現状を把握して、味覚・嗅覚・咀嚼力の健康に対する重要性を学びましょう。

2 時間栄養学と時間治療について 10月21日[水] 13:00～14:30



生命リズムが存在しているから、体内時計があります。社会的な時差ぼけが大きな問題となっています。運動や食事のタイミング、病気になりやすい時間帯などを知って、より健康な体づくりに努力しましょう。

3 疲労と休息の科学について 11月4日[水] 13:00～14:30



現代社会では多くの人が日常的に疲れています。睡眠をとっても疲労感が回復しない人が多いため、疲労の原因を知って、正しく疲労を回復して、日々の生活の質を改善しましょう。

4 痩せるための時間栄養学 11月11日[水] 13:00～14:30



運動なし、食べて痩せることができるなんて信じられますか? 痩せられない原因を知って、健康を取り戻す努力をしましょう。そのためには食事内容と日々の生活習慣の改善が必要です。

5 災害時の栄養補給について 12月9日[水] 13:00～14:30



たとえ災害に遭遇しても、いつもと同じように健康を維持するためには備えが必要です。災害時にも安心して食べることができる食材料の組み合わせについて学びましょう。

6 フレイル予防について 12月16日[水] 13:00～14:30



筋肉が衰えて動きが鈍くなり、何となく弱々しい姿では健康寿命を延ばすことができません。程よい負荷のウォーキングを加えて日々の活動量を増やすことを学びましょう。