

令和8年度

なごや健康カレッジ 大同大学

名古屋市と大同大学との連携講座

からだを動かす 習慣をつけよう！



開催日

11/20・27
12/4・11・18・25

毎週金曜日 9:15～10:30
(受付 9:00～)

会場

大同大学
石井記念体育館

参加費

無料



大同大学
DAIDO UNIVERSITY

自分が変わる、未来を変える。

なごや健康カレッジは、名古屋市と大学が連携して実施する「健康づくり」をテーマとした講座です。健康づくりのカギは「継続」。楽しみながら、ココロもカラダも健やかに過ごすコツを、大学の先生から学びましょう。毎回の講座では、参加者と大学生と一緒に楽しめるレクリエーションも予定しています。

学生や受講者同士のふれあいを通じて、運動指導や健康づくりだけでなく、楽しい仲間づくりも目指すプログラムです。運動が苦手な方でも大丈夫！ぜひお気軽にご参加ください。



プログラム

総括:情報学部総合情報学科 伊藤僚 准教授

Day.1

11月20日(金) 9:15~10:30

運動が健康状態に及ぼす影響

情報学部総合情報学科
齊藤慎太郎 教授

Day.2

11月27日(金) 9:15~10:30

モチベーションを高めましょう

情報学部総合情報学科
佐藤壮一郎 教授

Day.3

12月4日(金) 9:15~10:30

家庭でできる
下半身の運動を紹介

情報学部総合情報学科
伊藤僚 准教授

Day.4

12月11日(金) 9:15~10:30

コーディネーション能力を
高めましょう

情報学部総合情報学科
佐藤壮一郎 教授

Day.5

12月18日(金) 9:15~10:30

家庭でできる
ストレッチをご紹介します

情報学部総合情報学科
伊藤僚 准教授

Day.6

12月25日(金) 9:15~10:30

運動と健康寿命

情報学部総合情報学科
齊藤慎太郎 教授

持ち物

- ① タオル
- ② 屋内シューズ
(スリッパ、サンダルは不可)
- ③ 飲み物

寒暖差の激しい季節での開催となります。体温調整がしやすいよう、脱ぎ着しやすい服装でのご参加をオススメいたします。



会場案内

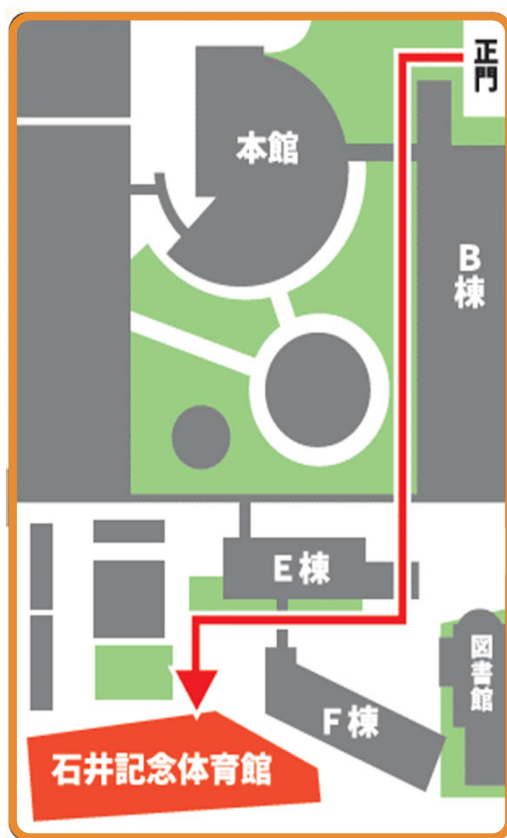
大同大学 石井記念体育館

名古屋市南区滝春町10-3

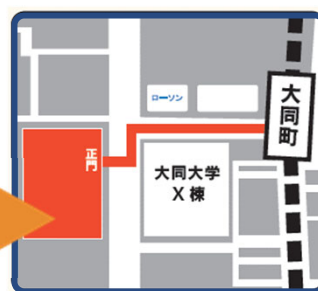
TEL : 052-612-6115

鉄常滑・河和線「大同町」駅下車 徒歩5分

駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



大学内拡大図



広域地図



対象者

名古屋市在住の65歳以上の方

募集期間

9/11(金)~10/9(金) [必着]

募集定員

30名

抽選結果は、郵便にて締め切り日から2週間程度でお知らせします。
定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。（初めての方を優先に抽選を行います。）
定員に達しなかった場合は、申し込み締め切り日翌日以降、先着順に電話で受付いたします。

申込方法

参加ご希望の方は右図のように必要事項をご記入の上、郵便ハガキにてお申し込みください。

ハガキ1通について2名までお申し込みいただけます。
1通に2名のお申し込みいただく場合は、2名の方のご関係（夫婦、友人等）をご記入ください。2名でお申し込みいただく場合は2名の方それぞれについて、右図②~⑥までご記入ください。

名古屋市電子申請サービスからもお申し込みいただけます。

右記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、「名古屋健康カレッジ」と入力してください。

郵便はがき	
4608508	
名古屋健康福祉局 健康増進課 なごや健康カレッジ担当 行	名古屋市中区三の丸3丁目1-1
①からだを動かす習慣をつけよう!!	
②氏名（ふりがな）	
③生年月日	
④郵便番号・住所	
⑤電話番号 [昼間連絡が取れる番号]	
⑥メールアドレス [お持ちの方]	



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

[個人情報の取り扱い]

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。



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