

## 申し込み方法

参加ご希望の方は、下図のように必要事項をご記入の上、郵便はがきにて  
**8月27日(水)～9月24日(水)まで**にお申し込みください。**(必着)**  
また、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。  
右のQRコード又は下記URLから「名古屋市電子申請」で検索し、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。

インターネットからの申し込み: <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



携帯電話からの申し込み

## 対 象

名古屋市在住の40歳以上の方

## 募集定員

50名

## 参 加 費

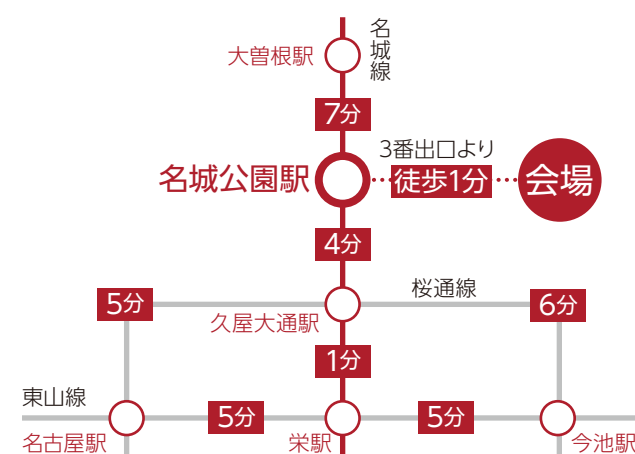
100円(保険料)を初日に徴収します。

## アクセス

愛知学院大学名城公園キャンパス

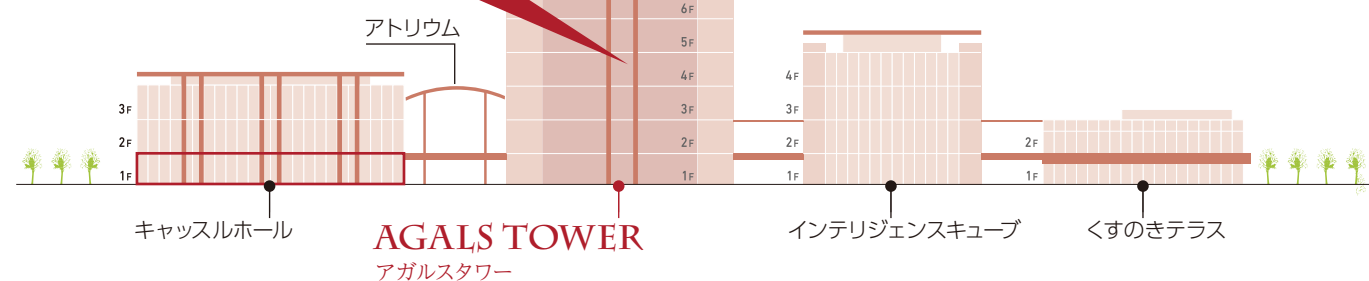
〒462-8739 愛知県名古屋市北区名城3-1-1

※駐車場はありませんので各種公共交通機関をご利用ください。



愛知学院大学名城公園キャンパス  
アガルスタワー10F アガルスホール

愛知学院大学名城公園キャンパス  
アガルスタワー4F 2402教室



## 申し込み・問い合わせ先

名古屋市健康福祉局 健康増進課

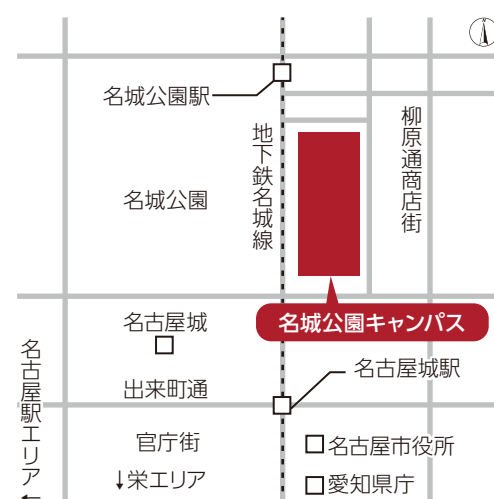
なごや健康カレッジ担当

〒460-8508 名古屋市中区三の丸3-1-1

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

ハガキ1通につき2名までお申し込みできます。2名の方のご関係  
(夫婦・友人等)と2名の方それぞれについて②～⑥までご記入ください。

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 郵便はがき                            | 4608508 |
| 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       |
| 名古屋市中区三の丸3-1-1                   |         |
| ①「健康習慣」始めよう!<br>「健康づくりのための6つの知恵」 |         |
| ②氏名(ふりがな)                        |         |
| ③生年月日                            |         |
| ④郵便番号・住所                         |         |
| ⑤電話番号(昼間に<br>連絡がとれる番号)           |         |
| ⑥メールアドレス<br>(お持ちの方)              |         |



## 名古屋市と愛知学院大学との連携講座

—— 令和7年度 なごや健康カレッジ ——

# 「健康習慣」始めよう! “健康づくりのための6つの知恵”

開催  
日時

令和7年  
**10/25日・12/20日**

会場

愛知学院大学名城公園キャンパス  
アガルスタワー10F アガルスホール (第1.2.3.4.6回)  
アガルスタワー4F 2402教室 (第5回)



 **愛知学院大学**  
AICHI GAKUIN  
UNIVERSITY

※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。

# 「健康習慣」始めよう！

## “健康づくりのための6つの知恵” 全6回講座

講座コーディネータ **堀内 容子**（健康科学部 健康栄養学科 准教授）

健康維持のためご自身の健康を意識し、体調管理のために身近なことから始めてみましょう。  
愛知学院大学歯学部、薬学部、健康科学部（健康科学科・健康栄養学科）の教員が話題を提供し、皆様の健康づくりをお手伝いいたします。

### 1 10月25日〔土曜日〕 10:00～11:30 食事バランスガイドを知ろう

**講師** 愛知学院大学健康科学部 健康栄養学科 准教授 **堀内容子**

2005年に厚生労働省と農林水産省により策定された「食事バランスガイド」をご存知ですか？「何を」「どれだけ」食べたらよいか、バランスがとれた食事のおおよその量を示したものです。「食事バランスガイド」の使用法を知り、日々の食事にいかしてみましょう。

### 2 11月1日〔土曜日〕 10:00～11:30 運動して転倒を予防しよう！～1.あなたの転倒リスクは？～

**講師** 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 **長崎 大**

年齢とともに筋力や素早く動く力が少しずつ低下し、ふらつきや転倒の原因になります。転倒を防ぐために、簡単な運動を体験していただけます。希望される方は、素早く動く力を確認する体力チェックにもご参加いただけます。【お願い】動きやすい服装と運動靴でお越しください。体に不安のある方は、見学も可能です。

### 3 11月8日〔土曜日〕 10:00～11:30 健康食品って何？

**講師** 愛知学院大学薬学部 臨床薬学 教授 **河原昌美**

いわゆる「健康食品」には、いろいろな種類のものがあります。本当に健康に効果が期待されるかどうか、見極めて使いましょう。また、コーヒーと健康との関わりについても紹介します。

### 4 11月22日〔土曜日〕 10:00～11:30 怪我を予防する運動

**講師** 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 **伊藤倫之**

運動はしたいけど膝が痛くて、運動ができない。腰が痛くて、運動ができない。そんな人に原因の解明と痛みを予防する運動を紹介します。実際に運動してみましょう。

### 5 12月13日〔土曜日〕 10:00～11:30 延ばそう健康寿命 一歯と口からはじめる健康づくりー

**講師** 愛知学院大学歯学部 口腔解剖学 教授 **本田雅規**

人生100年時代において、いつまでも健康でいるには、「健康な歯で噛んで食べること」が大切です。歯を抜く原因の多くは「う蝕」や「歯周病」の二つになります。このう蝕や歯周病にならないためには、予防が大事です。今回は、その予防と注目されている再生医療について、いつまでも健康な歯を保ち続けるために一緒に学びませんか。

### 6 12月20日〔土曜日〕 10:00～11:30 運動して転倒を予防しよう！～2.転倒リスクは減った？～

**講師** 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 **長崎 大**

1回目に行った体力チェックの結果と比べて、体力がどのように変化したかを確認します。筋力や素早く動く力が、なごや健康カレッジの期間中にどれだけ向上したか、椅子に座って行っていた運動が立てできるようになったかなどを振り返ります。ふらつきや転倒のリスクについても改めて確認し、今後活かせる運動を行います。【お願い】動きやすい服装と運動靴でお越しください。体に不安のある方は、見学も可能です。

