

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5日(水)～9月2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

※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。

※抽選結果は、郵便で締切日から約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、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します。

参 加 費

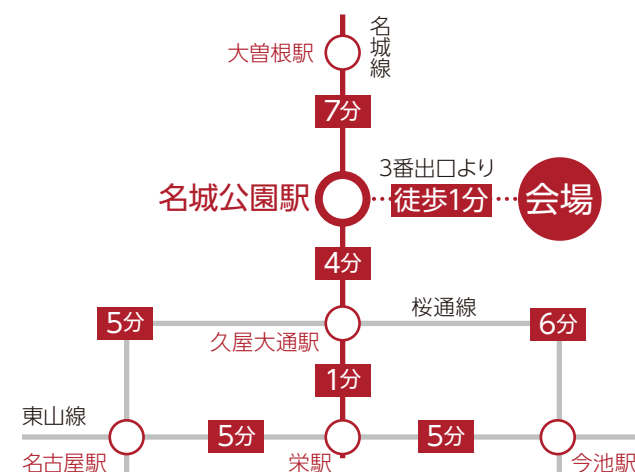
200円(保険料)を初日に徴収します。

アクセス

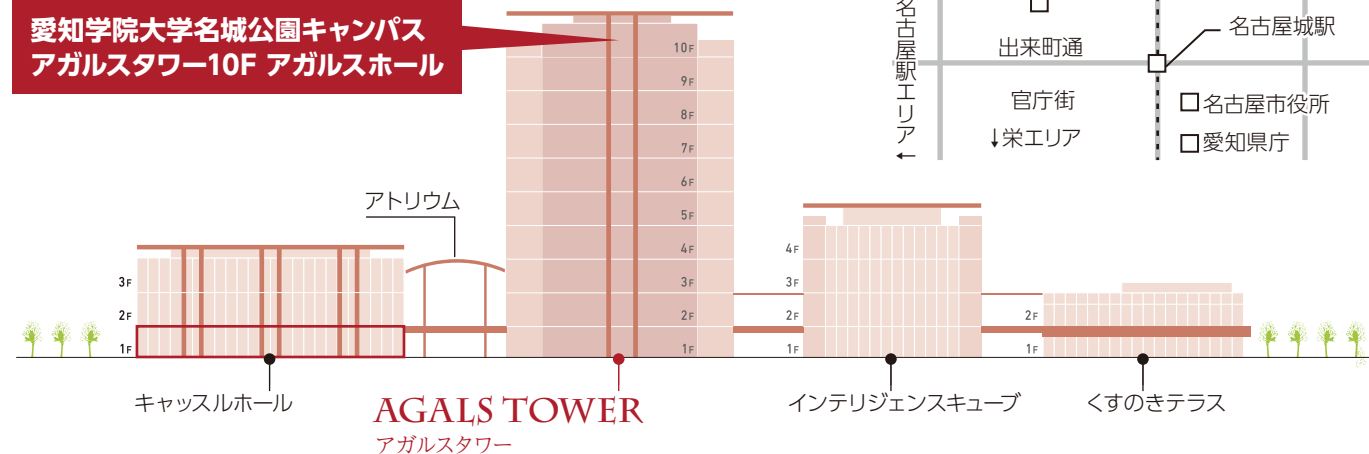
愛知学院大学名城公園キャンパス

〒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
アガスタワー10F アガルスホール



申し込み・問い合わせ先

名古屋市健康福祉局 健康増進課

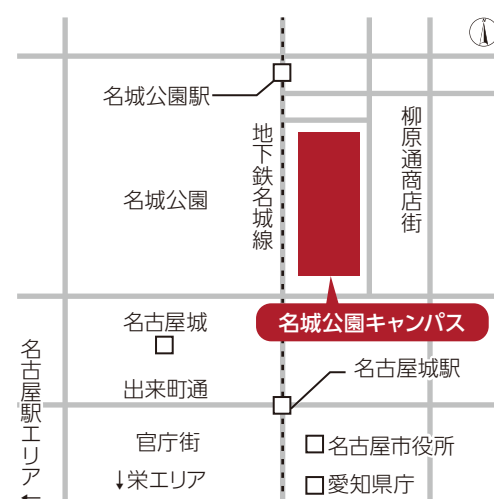
なごや健康カレッジ担当

〒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」で毎日を変える! 「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 連絡がとれる番号)	
⑥メールアドレス (お持ちの方)	



名古屋市と愛知学院大学との連携講座

—— 令和8年度 なごや健康カレッジ ——

「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”

開催
日時

令和8年

10/10^土・12/26^土

会場

愛知学院大学名城公園キャンパス
アガスタワー10F アガルスホール(全6回)



愛知学院大学

※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」で毎日を変える！

“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 **坂本 慶子** (健康科学部 健康科学科 准教授)

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てみましょう。

歯学部・薬学部・健康科学部(健康科学科・健康栄養学科)の教員がさまざまな話題を提供し、皆様の健康づくりをサポートいたします。

1 10月10日[土曜日] 10:00～11:30

転ばない体づくり教室①

講師 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 **長崎 大**

転倒は要介護状態につながる主な原因の一つです。本講座では、「頭×筋肉」をテーマに、考えながら身体を動かす運動を実践し、転倒しにくい身体づくりを目指します。

2 10月24日[土曜日] 10:00～11:30

健康の維持・増進につながる『食の安全』を考えよう

講師 愛知学院大学 薬学部 公衆衛生学 教授 **佐藤雅彦**

食品は私たちの身体にとって健康に良いものであり、同時に安全でなくてはなりません。食中毒問題や食品汚染問題を通じて食の安全と健康について、考えてみましょう。また、「大麻」問題についても紹介します。

3 11月7日[土曜日] 10:00～11:30

最近の糖尿病の治療について

講師 愛知学院大学健康科学部 健康栄養学科 教授 **宇野智子**

糖尿病の最近の治療薬は、血糖値だけでなく生活習慣病である肥満、心不全や腎不全にも使用が拡大しています。話題の薬の効果についてわかりやすく解説しておきます。

4 12月12日[土曜日] 10:00～11:30

100年時代を支える口の健康 — 歯を守っていきいき長寿

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、歯と口の健康は全身の健康や生活の質を左右する重要な要素です。本講演では、むし歯や歯周病の予防、噛む力の維持、口腔ケアの習慣づくりなどについて、わかりやすく解説します。また、口の機能低下が健康に与える影響や、毎日実践できる簡単なケア方法も紹介し、いつまでも自分の歯で食べ、元気に暮らすためのヒントをお伝えします。

5 12月19日[土曜日] 10:00～11:30

転ばない体づくり教室②

講師 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 **長崎 大**

これまで取り組んできた運動の成果を確認し、転倒予防に必要な体力やバランス能力の変化をチェックします。結果をもとに、今後も元気に動き続けるための運動方法をご紹介します。

6 12月26日[土曜日] 10:00～11:30

あなたの腰痛、本当に腰痛？

講師 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 **伊藤倫之**

腰痛の種類と腰痛を治す運動を紹介します。

