

# 体験型セミナーを申し込みましょう！

## 申込方法

※定員になり次第受付終了となります。  
※事前申し込みなしでの参加はできません。

### 電話で簡単申込！

専用ダイヤルをご利用ください お問い合わせもこちら ※時期により問い合わせ先が変わります。

TEL: 052-211-8655 (令和8年3月31日まで)

TEL: 052-325-6623 (令和8年4月1日から  
令和8年5月19日まで)

- 祝日を含む月曜日～土曜日(年末年始を除く)の9:00～20:00まで受付。
- 「体験型セミナー」の申し込みとお伝えください。
- 定員内であれば申し込み時に予約を確定することが出来ます。

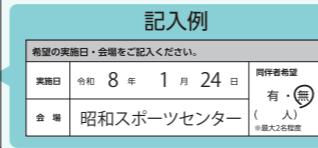
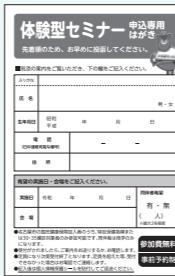
受付後、開催日前まで  
に案内通知を  
お送りします



### 同封のはがきで申込

参加希望の会場を記載し締切日(必着)までに投函してください

- 先着順での受付になりますので、お早めに投函してください。
- 定員を超えた場合は、日程を調整するためお電話でご連絡いたします。



### ウェブサイトで申込

名古屋市公式ウェブサイト「体験型セミナー」から

<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/hoken/1011736/1011776/1011783.html>

名古屋市 体験型セミナー



スマートフォン等での  
申し込みはこちら

※ご提出していただいた個人情報は、名古屋市個人情報保護条例等に基づき適正に管理し本事業で実施する体験型セミナー以外の目的で使用することはありません。

## 体験型セミナー以外の動機付け支援実施場所

### 休日保健指導 (10月から開始)

## 申込方法

下記の「名古屋市健診(検診)総合サイト」からも予約ができます。下の二次元コードをスマートフォンで読みとり「医療機関を探す」→「エリア」→「特定保健指導(動機付け支援)」を選択して実施医療機関を確認してください。直接、実施医療機関にお電話で予約をしてください。

特定保健指導の実施機関の最新情報は  
ウェブサイト「名古屋市健診(検診)総合サイト」

### 健診実施医療機関

## 申込方法

下の二次元コードをスマートフォンで読みとり「医療機関を探す」→「エリア」→「特定保健指導(動機付け支援)」を選択して実施医療機関を確認してください。直接、実施医療機関にお電話で予約をしてください。

<https://758kenshin.city.nagoya.jp>

名古屋市健診(検診)総合サイト



## 動機付け支援のあなたへ

令和7年12月作成



今年も好評開催中!!

からだづくりの専門スタッフ直伝!

# 体験型セミナー

運動指導のスペシャリストだからできる!  
カラダチェック・歩き方チェックをしませんか?  
せっかくの無料サポート、活用しない手はありません!

## 対象

名古屋市の国民健康保険加入者で  
令和7年度特定保健指導動機付け支援該当者

## セミナーの様子



初めてでも大丈夫!  
ご自身のペースで  
取り組めます。  
ぜひ気軽にご参加ください。



過去2年間で約500名の人にご参加いただいている!  
ご参加いただいた人からこんなお声も!

- ウォーキングはしていたが筋トレはしていなかったので参考になった
- 1つ1つのストレッチをしっかり指導していただいたのでやり方が良く分かった
- ちょうどいい運動になった。とくに体の硬さを身にしみて感じた
- 細かなポイントを加えながらの説明で分かりやすかった
- バランスの良い食事について、分量摂取量もわかりやすく減塩についてもわかりやすかった

参加者アンケート結果

94%

セミナーの内容を  
日常生活に取り入れ  
ことができる!



# 体験型セミナー(保健指導を含む)

特定保健指導の初回面接として、管理栄養士または保健師から生活習慣改善のアドバイス講習もあります。

## プログラム

●1部のみでの受付はできません。※定員になり次第受付終了となります。

## からだづくりの専門スタッフ直伝! ※ 日常で実践できる生活習慣病予防セミナー

### 1部 運動教室 ▶所要時間60分

医学的知識を有した運動のスペシャリストである理学療法士による、身体と健康に関する知識と運動を科学的根拠に基づき学ぶことができる貴重な体験型のセミナーです。



#### 1 「カラダ・健康・運動」3つの関係性を知ろう

ミニ講義

- 近年、研究でも明らかになってきている「運動による効果」を学ぶことができます。

#### 2 「バランス力・脚筋力・歩き方」3つのカラダチェック

運動体験

- ご自身の運動力をセルフチェックできます。

#### 3 「ストレッチ・筋トレ・有酸素運動」3つの運動を体験

運動体験

- 楽しく、手軽に、継続できる運動を、正しい方法とあわせて学ぶことができます。

※運動の内容については、参加者の状況を見て、負荷や内容を調整・変更させていただく場合がございます。

### 2部 専門スタッフによる特定保健指導 ▶所要時間80分

保健師・管理栄養士の専門スタッフが健診結果を見ながら食事や運動など生活習慣を改善する目標づくりのお手伝いをします。

## 持ち物

令和7年度特定健康診査結果表、動きやすい室内履きの靴、筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装

参加費無料  
定員50名  
事前予約制

## 開催日程

健診日により該当通知の到着日が異なりますので、すでに申し込みの締切日および実施日が終了している場合がございます。あらかじめご了承ください。

- いずれの実施日も運動教室60分+特定保健指導80分。
- いずれか1回のみの参加となります。

第1回から第4回は実施済です

	実施日	締切日	会場	時間
第5回	令和8年 2/17(火)	令和8年 2/3(火)	緑スポーツセンター 緑区相原郷一丁目2901番地 市バス「緑スポーツセンター」または「緑図書館」徒歩5分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第6回	令和8年 3/11(水)	令和8年 2/25(水)	天白スポーツセンター 天白区植田三丁目1502番地 地下鉄鶴舞線「植田駅」徒歩3分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第7回	令和8年 3/19(木)	令和8年 3/5(木)	露橋スポーツセンター 中川区露橋二丁目14番1号 市バス「露橋スポーツセンター」徒歩1分 名鉄「山王駅」またはJR「尾頭橋駅」徒歩8分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第8回	令和8年 4/15(水)	令和8年 3/25(水)	西区役所講堂 西区花の木二丁目18番1号 地下鉄鶴舞線「浄心駅」徒歩5分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第9回	令和8年 4/25(土)	令和8年 4/4(土)	千種スポーツセンター 千種区星が丘山手121番地 地下鉄東山線「東山公園駅」または「星ヶ丘駅」徒歩5分	9:30~12:00 (9:00~受付開始)
第10回	令和8年 5/13(水)	令和8年 4/22(水)	東スポーツセンター 東区大幸南一丁目1番10号 地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田駅」直結	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第11回	令和8年 5/20(水)	令和8年 4/28(火)	昭和スポーツセンター 昭和区吹上二丁目6番15号 地下鉄桜通線「吹上駅」徒歩8分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)

※実施日及び実施会場について、会場等の都合および風水害等のやむを得ない事情により予定を変更する場合がございますので、ご了承ください。

注意 ※感染防止対策をしたうえで、運動教室及び特定保健指導を実施します。

※室内用運動靴のご準備が必要です。(安全のため、靴下やスリッパでの受講はお断りする場合がございます。)

※開催時期や会場によって、気温や天候が異なります。また、運動で汗をかく場合がございますので調整可能な服装や着替えのご準備があると安心です。

申込方法・お問い合わせについては、裏面をご覧ください。