受講者募集

令和７年度

なごや健康カレッジ

健康づくりの講座がいっぱい！

名古屋市健康福祉局

講座（名古屋市民講座）の申し込みについて

◆受講資格◆

名古屋市在住の方で、各講座ごとに定める対象者（原則、毎回参加が可能な方）

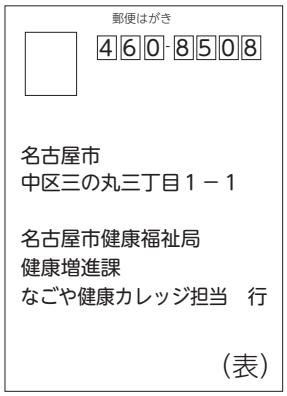
◆申し込み方法◆

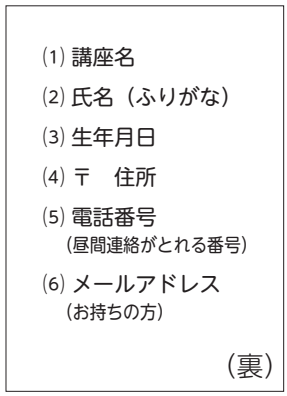
はがき、またはインターネットによりお申し込みください。

・複数の講座にお申し込みいただけますが、１講座につき１人１回のみ有効です。

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。（1通につき1講座）





※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。

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

★申込期間は、各講座により異なりますので、ご注意ください。

★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、郵便またはメールにて申し込み締め切り日から10日から２週間程度でお知らせします。
定員に達しない講座については、申し込み締め切り日の翌日以降、先着順で受け付けます。
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知らせ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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

❖名古屋市民講座

講座名	自宅でできる健康増進プログラム	幸麗者（こうれいしゃ：高齢者）サロン	軽運動でこころもからだもリフレッシュ！	食品の働きを知って健康に！～食品・栄養・健康をつなぐ講座～	健康學ノススメ2025	健康を360°科学する	軽スポーツでコミュニケーション
講座概要	自宅にて約２ヶ月半の運動プログラムを行う。運動プログラムの前後に日常生活機能、身体組成（体脂肪，筋肉量など）やスタミナについての測定を行う。定期的な運動が健康や体力に及ぼす影響を理解し、自身の健康増進の意識を高めることを目的とする講座	健康寿命延伸のために、味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進、食後の高血糖防止、健腸長寿、認知症予防、災害時の栄養補給、フレイル予防について一緒に学ぶ講座	加齢とともに低下する傾向にある体力を維持するために、手軽に、そんなに頑張ろうとしなくても体力を維持できるコツを学ぶ講座	食品がもつこれまで知られていなかった興味深い特徴や機能、さらに栄養のはたらきを学び、日々の食品選びや食事内容を見直し、豊かで健康的な生活習慣を身につけることを目的とする講座	健康づくりやフレイル予防などについて学ぶとともに、各種の運動（筋力トレーニング、レクリエーション、ヨガ、ストレッチングなど）を実際に体験する、学生参加型の講座	“健康”について、様々な専門家から科学的な知見を含めて学び、心身ともに豊かな生活を送るための考え方を学ぶ講座	運動が心身に及ぼす影響について学び、軽スポーツを通じて参加者同士が関わり楽しむ術を知ることで、日々の健康意識を高める講座
連携大学	名古屋大学	名古屋葵大学	名古屋学院大学	椙山女学園大学	東海学園大学	日本福祉大学	名城大学
期間・回数	9/12～12/19 （全７回）	10/２～12/18 （全６回）	10/１～11/26 （全８回）	10/15～11/26 （全６回）	10/15～12/17 （全10回）	10/16～12/25 （全６回）	10/15～11/26 （全７回）
対象者・定員	65歳以上（下記参照） 35名	40歳以上 50名	40歳以上 30名	40歳以上 30名	60歳以上（下記参照） 35名	40歳以上 40名	40歳以上 30名
教材費等実費	無料	1,000円（６回分）	1,000円（８回分）	無料	1,000円（10回分）	1,000円（６回分）	343円（７回分）
会場	〈千種区〉 名古屋大学 （総合保健体育科学センター）	〈瑞穂区〉 名古屋葵大学 （東館）	〈熱田区〉 名古屋学院大学 （名古屋キャンパスしろとり）	〈千種区〉 椙山女学園大学 （星が丘キャンパス）	〈天白区〉 東海学園大学 （名古屋キャンパス）	〈中区〉 日本福祉大学 （名古屋キャンパス南館）	〈天白区〉 名城大学 （天白キャンパス）
プログラム	**〈講座時間〉** **10:00～12:00** **ただし、③は9:00～10:30** **または10:30～12:00** ①9/12(金) 運動と健康に関する講義 ②9/26(金) 運動と栄養に関する講義と食事調査 ③10/10(金) 体力測定 ④10/24(金) かんたん筋トレ講習 ⑤11/21(金) ウォーキング１ （名古屋大学構内のウォーキング） ⑥12/５(金) ウォーキング２ （名古屋大学構内のウォーキング） ⑦12/19(金) 体力測定結果フィードバックと説明 ●対象者 65歳以上の方で、１）脳・心臓疾患の既往がない　２）腰に不安がない　３）少し息の上がる運動が問題なく行える方	**〈講座時間〉** **13:00～14:30** ①10/２(木) 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進について ②10/９(木) 食後の高血糖防止について ③11/６(木) 健腸長寿について ④11/13(木) 認知症予防について ⑤12/11(木) 災害時の栄養補給について ⑥12/18(木) フレイル予防について	**〈講座時間〉** **13:00～14:30** ①10/１(水) 自分の体力を知ることから始めましょう ②10/８(水) 適切な歩き方を知ろう ③10/15(水) ボールを使って楽しく体力づくり ④10/22(水) がんばらないストレッチ ⑤10/29(水) ノルディックウォーキングを体験しよう ⑥11/５（水） リズム体操でエクササイズ ⑦11/19(水) ラグビーに触れてみよう ⑧11/26(水) 50日間の成果はいかに？	**〈講座時間〉** **10:30～12:00** **ただし、③④は13:30～15:00** ①10/15(水) 食品の機能性について ②10/22(水) 食品の色成分について ③10/31(金) 栄養・食品・食事について ④11/７(金) 肥満のメカニズムについて ⑤11/19(水) 肥満の予防について ⑥11/26(水) アンチエイジングの食事について	**〈講座時間〉** **8:45～10:15** **ただし、①⑩は8:45～10:30** ①10/15(水) 体力測定 ②10/22(水) スロー筋トレ ③10/29(水) 脳トレ、筋トレ、レクリエーション ④11/５(水) ヨガ ⑤11/12(水) 講義、筋トレ ⑥11/19(水) 講義、歩行運動 ⑦11/26(水) ストレッチ、脳トレ、リズム運動、筋トレ ⑧12/３(水) レクリエーション、バランス運動 ⑨12/10(水) スロー筋トレ ⑩12/17(水) 体力測定、閉講式 ●対象者 医師による運動制限のない方	**〈講座時間〉** **13:30～15:00** **ただし、①⑥は13:30～15:30** ①10/16(木) 貢献寿命を延ばそう ②10/30(木) レクリエーションで人生を楽しく ③11/13(木) パステルアートを楽しみましょう ④11/27(木) 筋膜リリースで身体を整えましょう ⑤12/18(木) 長寿のための食事と運動を学びましょう ⑥12/25(木) これからの健康づくり・介護予防 ※日本福祉大学の他、様々な専門家からテーマに沿った内容について講義と実技で学びます。	**〈講座時間〉** **14:00～15:30** ①10/15(水) 加齢に伴う身体機能の変化と日常的な運動が心身に及ぼす影響についての講義 ②10/22(水) 体組成計及び運動機能分析装置を使用した体力測定 自宅でできる簡単な筋トレの紹介と実践 ③10/29(水) モルック１（モルックの紹介と練習） ④11/５(水) モルック２（モルックの実践） ⑤11/12(水) タスポニー１（タスポニーの紹介と練習） ⑥11/19(水) タスポニー２（タスポニーの実践） ⑦11/26(水) サクセスフルエイジングに向けた生活習慣についての講義 講座期間中の身体活動量変化についてのフィードバック
申込期間	**7/22～8/19必着**	**8/４～9/１必着**	**8/６～9/３必着**	**8/15～9/12必着**	**8/15～9/12必着**	**8/18～9/16必着**	**8/20～9/17必着**

※原則、毎回の参加が可能な方が対象です。

❸

❹

講　座　名	健康へのいざない ~心と身体の両面から「健康」にアプローチ~	からだを動かす 習慣をつけよう!!	「健康習慣」始めよう! “健康づくりのための6つの知恵”
講座概要	日々の生活に役立つ知識を身につけ、健やかな毎日を目指すために心と身体の両面から「健康」について幅広く学ぶ講座	日々の健康維持に関わる講義をはじめ、家庭でできる運動の実践や、学生との軽運動や歩行運動、これからの健康増進に関する運動習慣をアドバイスする講座	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はじめられるよう、歯学部、薬学部、健康科学部（健康科学科健康栄養学科）の教員が話題を提供し、皆様の健康づくりをお手伝いする講座
連携大学	愛知みずほ大学	大同大学	愛知学院大学
期間・回数	10/22～11/25 （全６回）	11/14～12/19 （全６回）	10/25～12/20 （全６回）
対象者・定員	40歳以上 30名	65歳以上 30名	40歳以上 50名
教材費等実費	500円（６回分）	無料	100円（６回分）
会　　場	〈瑞穂区〉 愛知みずほ大学	〈南区〉 大同大学	〈北区〉 愛知学院大学 （名城公園キャンパス）
プログラム	**〈講座時間〉** **10:40～12:10** **ただし、⑤は13:00～14:30** ①10/22(水) バイタルサインについて ②10/28(火) 体力測定・家庭でできる運動（１） ③11/５(水) こころの健康トレーニング ④11/10(月) 生活習慣とがん ⑤11/18(火) 心と体の健康 ーストレスに向き合い上手に付き合う ⑥11/25(火) 体力測定・家庭でできる運動（２）	**〈講座時間〉** **9:00～10:30** ①11/14(金) 運動が健康状態に及ぼす影響 ②11/21(金) モチベーションを高めましょう ③11/28(金) 家庭でできる下半身の運動 ④12/5 (金) コーディネーション能力を高めましょう ⑤12/12(金) 家庭でできるストレッチング ⑥12/19(金) 運動と健康寿命	**〈講座時間〉** **10:00～11:30** ①10/25(土) 食事バランスガイドを知ろう ②11/１(土) 運動して転倒を予防しよう！ ～1.あなたの転倒リスクは？～ ③11/８(土) 健康食品って何？ ④11/22(土) 怪我を予防する運動 ⑤12/13(土) 延ばそう健康寿命 ～歯と口からはじめる健康づくり～ ⑥12/20(土) 運動して転倒を予防しよう！ ～2.転倒リスクは減った？～
申込期間	**8/20～9/17必着**	**8/26～9/24必着**	**8/27～9/24必着**

なごや健康カレッジとは

名古屋市と多くの大学が連携して実施する健康づくりの講座です。健康づくりは「継続」がかぎ。楽しみながら、心も体も健康に暮らすコツを学びましょう。

気になる講座がございましたら、お気軽にお申し込みください。

○市公式ウェブサイトでは、講座を実施する大学が作成したパンフレットを掲載しています。「なごや健康カレッジ」で検索してください。

なごや健康カレッジ　検索

https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-3-0-0-0-0-0-0.html

お問い合わせ

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
mail：shokuiku@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp