

受講者  
募集

令和6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）

郵便はがき □ 4 6 0 8 5 0 8	(1) 講座名 (2) 氏名（ふりがな） (3) 生年月日 (4) 〒 住所 (5) 電話番号 （屋間連絡がとれる番号） (6) メールアドレス （お持ちの方）
名古屋市 中区三の丸三丁目1-1  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  (表)	(裏)

※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	健康を360°科学する	健康学ノススメ2024	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！	エンジョイ ヘルシーライフ～シニア時代を賢く楽しく～	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”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	健康や介護予防について学ぶとともに、各種の運動（筋トレ、ウォーキング、ストレッチングなど）を実際に体験する講座	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	日々の生活（栄養・運動・こころなど）を見つめ直すとともに、多方面の見聞を広め、シニア時代を賢く楽しく生活する方法と一緒に考える講座	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、日々の健康意識を高める講座
連携大学	名古屋大学	日本福祉大学	東海学園大学	名古屋女子大学	名古屋学院大学	名古屋文理大学短期大学部	名城大学
期間・回数	9/13～12/20 (全7回)	10/7～12/23 (全6回)	9/26～12/19 (全12回)	10/10～12/12 (全6回)	10/2～12/4 (全8回)	10/9～11/13 (全6回)	10/16～11/27 (全6回)
対象者・定員	65歳以上（下記参照） 30名	40歳以上 40名	60歳以上 30名	40歳以上 50名	40歳以上 30名	65歳以上 30名	40歳以上（医師による運動制限のない方） 30名
教材費等実費	無料	1,000円（6回分）	2,000円（12回分）	1,000円（6回分）	1,000円（8回分）	180円（6回分）	294円（6回分）
会場	〈千種区〉 名古屋大学 (総合保健体育科学センター)	〈中区〉 日本福祉大学 (名古屋キャンパス南館)	〈天白区〉 東海学園大学 (名古屋キャンパス)	〈瑞穂区〉 名古屋女子大学 (東館)	〈熱田区〉 名古屋学院大学 (名古屋キャンパスしりと)	〈西区〉 名古屋文理大学短期大学部	〈天白区〉 名城大学 (天白キャンパス)
プログラム	<p>〈講座時間〉 10:00～12:00 ただし、③は9:00～10:30 または10:30～12:00</p> <p>①9/13(金) 健康に関する講義</p> <p>②9/20(金) 栄養と運動に関する講義と栄養調査</p> <p>③10/11(金) 体力測定</p> <p>④11/1(金) かんたん筋トレ講習</p> <p>⑤11/22(金) ウォーキング1 (名古屋大学構内のウォーキング)</p> <p>⑥12/6(金) ウォーキング2 (名古屋大学構内のウォーキング)</p> <p>⑦12/20(金) 体力測定結果フィードバックと説明</p> <p>●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</p>	<p>〈講座時間〉 13:30～15:30 ただし、②～⑤は13:30～15:00</p> <p>①10/7(月) アイスブレイク体験 ～心も体も健康に～</p> <p>②10/21(月) 動きやすい身体づくり方 ～いつまでも好きなことを楽しむために～</p> <p>③11/11(月) 家庭でできる脳生き生きトレーニング</p> <p>④11/25(月) コーディネーション運動で楽しく心頭体を動かしましょう</p> <p>⑤12/9(月) ユニバーサルツーリズムを学ぶ～おでかけは“ときめき寿命”を延ばす～</p> <p>⑥12/23(月) shall we dance ～体験！社交ダンス～</p>	<p>〈講座時間〉 10:00～11:30 ただし、①②は10:00～11:45</p> <p>①9/26(木) 開講式、ガイダンス、体力測定</p> <p>②10/3(木) レクリエーション</p> <p>③10/10(木) スロー筋トレ</p> <p>④10/17(木) 健康講話、筋トレ・ストレッチ</p> <p>⑤10/24(木) 体力測定結果説明、バランストレーニング</p> <p>⑥10/31(木) ヨガ</p> <p>⑦11/7(木) リズム体操・ステップエクササイズ</p> <p>⑧11/21(木) 運動講話、歩行エクササイズ</p> <p>⑨11/28(木) 学生レク、筋トレ</p> <p>⑩12/5(木) 介護予防</p> <p>⑪12/12(木) スロー筋トレ</p> <p>⑫12/19(木) 体力測定、閉講式</p>	<p>〈講座時間〉 13:00～14:30</p> <p>①10/10(木) 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増進</p> <p>②10/17(木) 食後の高血糖防止</p> <p>③11/7(木) 健腸長寿</p> <p>④11/21(木) 認知症予防</p> <p>⑤12/5(木) 災害時の栄養補給</p> <p>⑥12/12(木) フレイル予防</p>	<p>〈講座時間〉 13:00～14:30（予定）</p> <p>①10/2(水) 自分の体力を知ることから始めましょう</p> <p>②10/9(水) 適切な歩き方を知ろう</p> <p>③10/23(水) ボールを使って楽しく体力づくり</p> <p>④10/30(水) がんばらないストレッチ</p> <p>⑤11/6(水) ノルディックウォーキングを体験しよう</p> <p>⑥11/13(水) リズムダンスでエクササイズ</p> <p>⑦11/27(水) ラグビーに触れてみよう</p> <p>⑧12/4(水) 50日間の成果はいかに？</p>	<p>〈講座時間〉 10:00～12:00</p> <p>①10/9(水) 健康なからだを維持するための適切な運動</p> <p>②10/16(水) からだのしくみを体験しながら理解しよう</p> <p>③10/23(水) 健康的に食を楽しむ～食事・間食の上手な取り方～</p> <p>④10/30(水) 砂糖の正しい知識を深めよう</p> <p>⑤11/6(水) スマホで社会とのつながりを広げよう (スマホをお持ちの方はご持参ください)</p> <p>⑥11/13(水) こころを元気に健康に～シニア時代のストレスマネジメント～</p>	<p>〈講座時間〉 14:00～15:30</p> <p>①10/16(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話</p> <p>体組成計及び運動機能分析装置を使用した体力測定</p> <p>自宅でする簡単な運動の紹介及び実践</p> <p>②10/23(水) 「モルック」の紹介及び練習</p> <p>③10/30(水) 「モルック」の実践</p> <p>④11/13(水) 「タスポニー」の紹介及び練習</p> <p>⑤11/20(水) 「タスポニー」の実践</p> <p>⑥11/27(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話</p> <p>体組成計及び運動機能分析装置を使用した体力測定</p> <p>講座期間中の参加者の身体活動量変化についてのフィードバック</p>
申込期間	7/19～8/16必着	8/5～9/6必着	8/6～9/6必着	8/9～9/9必着	8/13～9/10必着	8/21～9/18必着	8/22～9/18必着

※原則、毎回の参加が可能な方が対象です。

講座名	健康へのいざない ～運動、栄養、心理面からのアプローチ～	からだを動かす 習慣をつけよう!!	健康長寿を目指して “健康寿命を延ばす6つの知恵”
講座概要	運動、栄養、心理面から幅広く「健康」について学ぶ講座	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	健康寿命のさらなる延伸（健康長寿）のためには、生活習慣を改善することが最も重要であるため、健康科学、歯学、薬学の大学研究者から最新の話題を提供し、健康長寿を目指して一緒に考えていく講座
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	10/17～11/19 (全6回)	11/15～12/20 (全6回)	11/2～12/21 (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	1,000円(6回分)	500円(6回分)	※別途保険料必要
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	<p>〈講座時間〉 10:40～12:10</p> <p>①10/17(木) 摂食・嚥下障害の食事ポイント ～ごっくん調整～</p> <p>②10/22(火) 体力測定・家庭でできる運動(1)</p> <p>③10/30(水) バイタルサインでわかること</p> <p>④11/7(木) 対話でつなぐ地域の輪</p> <p>⑤11/13(水) こころの健康トレーニング</p> <p>⑥11/19(火) 体力測定・家庭でできる運動(2)</p>	<p>〈講座時間〉 9:00～10:30</p> <p>①11/15(金) 運動が健康状態に及ぼす影響</p> <p>②11/22(金) 家庭でできる上半身の運動</p> <p>③11/29(金) 家庭でできる下半身の運動</p> <p>④12/6(金) 家庭でできるバランス運動</p> <p>⑤12/13(金) 家庭でできるストレッチング</p> <p>⑥12/20(金) 運動と健康寿命</p>	<p>〈講座時間〉 10:00～11:30</p> <p>①11/2(土) オーラルフレイルって？ ～健口から健康へ～</p> <p>②11/9(土) 転ばない体づくりのための筋肉をつけよう！</p> <p>③11/16(土) あなただったら、必要なたんぱく質をどう食べますか？</p> <p>④11/30(土) たんぱく質は健康長寿のキーワード</p> <p>⑤12/14(土) 人生100年時代を元気に生き抜くために ～知っておきたい歯科のこと～</p> <p>⑥12/21(土) おとなのワクチン接種 ～小児科医に聞いて孫と一緒に病気予防を～</p>
申込期間	8/20～9/20必着	8/27～9/24必着	9/4～10/2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