

2024 年度 なごや健康カレッジ（東海学園大学）

# 健康学ノススメ 2024

この講座は名古屋市と東海学園大学が連携して行っている中高年者を対象とした運動教室です。

日程：2024年9月26日～12月19日

毎週木曜日 午前10時00分～11時30分（全12回）

※11月14日のみ講座はありません

※初回と最終回は予定終了時刻11時45分



会場：東海学園大学 名古屋キャンパス 体育館（天白区中平2-901）

回数	開催日	講座内容
1	9月26日	開講式、ガイダンス、体力チェック
2	10月3日	レクリエーション①
3	10月10日	スロー筋トレ①
4	10月17日	健康講話、筋トレ・ストレッチング
5	10月24日	体力測定結果説明、バランストレーニング
6	10月31日	ヨガ
7	11月7日	リズム運動、ステップエクササイズ
8	11月21日	運動講話、歩行エクササイズ
9	11月28日	レクリエーション②、筋力トレーニング
10	12月5日	フレイル予防トレーニング
11	12月12日	スロー筋トレ②
12	12月19日	体力チェック、閉講式

※本講座は名古屋市の健康づくり事業の一環として行われますので、事業評価に必要なアンケートや各種調査へのご協力をお願いいたします。



講座のねらい・内容 講座統括者：丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授）

運動は中高年者の健康づくりや介護予防にとって最も重要です。本講座では、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）を実際に体験します。また、本学学生が運動指導スタッフとしてサポートをします。

回数	開催日	講座内容
1	9月26日	<b>開講式、ガイダンス、体カチェック</b> 丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授） 日頃から身体を動かしていますでしょうか。まずは、現在の体力がどの程度か確認しましょう。筋力、バランス能力、歩行能力などの測定を行います。今後の生活習慣を見直す良い機会になるはずです。学生が参加者の皆さんをお待ちしています！
2	10月3日	<b>レクリエーションで心を元気に！</b> 井澤 悠樹（スポーツ健康科学部講師） レクリエーションと聞くと、ゲーム？ダンス？歌？そういうイメージがあるかもしれませんが、実は頭も・体も・五感も使って、心も体も明るく元気になれる不思議な活動です。簡単そうで難しい？出来そうで出来ない？そんなレクリエーション活動を通し、心を元気にしましょう！
3	10月10日	<b>身体機能、認知機能ともにアップ！スロー筋トレの有効性を体感してみよう</b> 梶岡 多恵子（教育学部教授） スロー筋トレは身体機能だけでなく認知機能にも良い影響を与えます。ちょっとしたすきま時間で行えるスロー筋トレをマスターし、その有効性を体感してみよう。
4	10月17日	<b>健康講話、筋トレ・ストレッチング</b> 石川 清（東海学園大学学長） 丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授） 医者の不養生の典型例とも言うべき自分の大病経験、兄から学んだ人生のやりがい、妻から学んだ規則正しい食習慣、母から学んだ健康長寿の秘訣など自分の経験と家族から学んだ健康長寿の秘訣についてお話します。後半は、下肢を中心とした筋カトレーニングを行い、最後にクーリングダウンを目的としたストレッチングを行います。
5	10月24日	<b>体力測定結果説明、バランス能力アップで元気アップ！</b> 丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授） 前半は、第1回目に実施した体力測定の結果説明を行います。皆さんの体力はいかがだったでしょうか？後半は、様々な道具を使用してのバランス運動を行います。転倒予防を目標に、体幹筋力、バランス能力の維持、向上を目指しましょう。
6	10月31日	<b>ヨガレッスン</b> 栗野 愛彩（ヨガインストラクター） 心とカラダの変化に寄り添ったヨガレッスンを提供します。自律神経やホルモンのバランスを整える効果が期待できます。ストレス解消やリラックスを促進し、全体的な健康と幸福感を向上させることを目指します。

回数	開催日	講座内容
7	11月7日	<p><b>音楽に合わせて楽しく運動しましょう！ステップマットでコグニサイズ！</b></p> <p>川野 由季(アスティスポーツクラブ指導員) 丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)</p> <p>ストレッチ・脳トレ・リズム体操・パンチキックの動きを取り入れたさまざまな運動を行っていきます！簡単な動きを組み合わせたものになるので、楽しみながら一緒に体を動かしていきます！後半はステップマットを用いた運動で脳トレを行います。最後に筋トレを行ってからだを整えましょう。</p>
8	11月21日	<p><b>健康づくりのための運動講話、歩行エクササイズで今日も元気！</b></p> <p>丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)</p> <p>加齢に伴い、残念ながら体力は低下していきます。体力の中でもバランス能力の低下は顕著で、転倒の大きな原因となります。前半は、加齢に伴う体力の変化についてのお話をします。後半は、下肢の筋力向上を目的に歩行を行います。頭を使いながら体も動かし、デュアルタスク（二重課題）で認知機能を高めましょう！</p>
9	11月28日	<p><b>学生によるレクリエーション、筋トレでパワーアップ！</b></p> <p>丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)</p> <p>前半は学生によるレクリエーションを行います。学生が頑張った考えたレクリエーションプログラムをお楽しみいただければと思います。後半は、心もほぐれたところでパワーアップを目的に筋力トレーニングを行います。筋トレを続けていれば、もう筋肉痛にならないはず！</p>
10	12月5日	<p><b>指先の運動や全身を使った脳トレと道具を使った運動</b></p> <p>服部 雄大 (インストラクター)</p> <p>フレイル予防の対策の一つに運動（特に筋力トレーニング）が挙げられます。何歳になっても自分の体を思い通りにスムーズに動かすことができれば素晴らしいですね。本講座では、道具を使用した運動や脳トレを組み合わせた動きを通して、フレイル予防に効果的な身体機能と認知機能の向上を図ります。</p>
11	12月12日	<p><b>身体機能、認知機能ともにアップ！スロー筋トレを継続するコツを伝授します</b></p> <p>梶岡 多恵子 (教育学部教授)</p> <p>身体機能だけでなく認知機能にも良い影響を与えるスロー筋トレ。今回はさらに効果を高める方法や継続するコツをお伝えします。</p>
12	12月19日	<p><b>明日も元気に身体づくり、閉講式</b></p> <p>丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)</p> <p>ついに最終回。体力チェックを行います。運動教室参加の効果はいかに… 本教室での運動内容を振り返り、今後の健康づくりに活かせるようにしましょう！ (体力測定の結果は後日、郵送いたします)</p>

【持ち物】 運動ができる服装、室内履き用運動靴、筆記用具



< 応募資格 > 名古屋市在住の 60 歳以上で、ある程度の運動（筋力トレーニングやウォーキング）が可能な方。  
運動が苦手な方や運動を始めたい方も歓迎します。ただし、医師から運動を禁じられている方はご遠慮ください。


< 募集定員 > 30 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）

< 参加費 > 2,000 円（保険料および資料代等として全 12 回分、初回に徴収します）

< 申込方法 > 参加ご希望の方は下図のように必要事項をご記入の上、ハガキにてお申込みください。

1 通について 2 名までお申込みいただけます。その場合は、代表者とのご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。また、2 名それぞれについて、(2)～(6)までご記入ください。

名古屋市電子申請サービスからもお申込み可能です。名古屋市電子申請サービスの場合は、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」で検索してください。

	4608508
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)	

(1)健康学ノススメ2024
(2)氏名(ふりがな)
(3)生年月日
(4)〒 住所
(5)電話番号(携帯電話がとれる番号)
(6)メールアドレス(お持ちの)
(裏)

< 募集期間 > 8月6日(火)～9月6日(金)  
必着

※受講の可否は、郵便またはメールにて締切後  
10日～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、締切翌日以降、  
先着順に電話で受け付けます。

< 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

TEL 052-263-3126

FAX 052-263-3125

※受講確定者には名古屋市から詳細案内をお送りします。

※申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。

< 会 場 >

東海学園大学 名古屋キャンパス  
〒468-8514 名古屋市天白区中平 2-901  
TEL 052-801-1629

< アクセス >

地下鉄鶴舞線「原」駅下車 徒歩 15 分  
または 原駅バスターミナルより発車する市バスで「平針南住宅」  
(原駅より 3 つめ) 下車徒歩 3 分  
(すべてのバスが平針南住宅を通ります)

※駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

