

2025年度 なごや健康カレッジ（東海学園大学）

健康学ノススメ2025

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：2025年10月15日～12月17日

毎週水曜日 午前 8時45分～10時15分 (全10回)

※初回と最終回は終了時刻10時30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	10月15日	体力測定
2	10月22日	スロー筋トレ
3	10月29日	脳トレ、筋トレ、レクリエーション
4	11月 5日	ヨガ
5	11月12日	講義、筋トレ
6	11月19日	講義、歩行運動
7	11月26日	ストレッチ、脳トレ、リズム運動、筋トレ
8	12月 3日	レクリエーション、バランス運動
9	12月10日	スロー筋トレ
10	12月17日	体力測定、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）

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。

回数	開催日	講座内容
1	10月15日	ガイダンス、体力チェック 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。日頃の身体活動量が減少し、体力が低下していないか確認しましょう。筋力、歩行能力、柔軟性、バランス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22日	スロー筋トレで若さと健康を手に入れよう！① 梶岡多恵子（教育学部教授） 第1回目は筋肉がもつ重要な働きを理解し、いつでも、どこでも行えて、器具も道具も必要ない『スロー筋トレ』の基本をマスターしましょう！
3	10月29日	楽しくフレイル予防（脳トレ、筋トレ） 服部雄大（東郷町施設サービス株式会社インストラクター） 「フレイル」とは、年齢とともに筋力や活力が低下している状態のことを言います。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たなら素晴らしいですね。本講座では、脳トレや道具を用いた筋トレを組み合わせ、フレイル予防に効果的な認知機能と身体機能の向上を図ります。
4	11月5日	やさしいヨガ 栗野愛彩（ヨガインストラクター） 深呼吸とともに、やさしく心と身体をととのえる時間。はじめての方にもぴったりの、穏やかで心地よいヨガレッスンです。
5	11月12日	講義：加齢に伴う体力の変化、シニア向けの筋力トレーニング 丸山裕司（スポーツ健康科学部教授） 加齢に伴い、体力が低下していくことは自然現象です。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、日常生活に役立つ筋力トレーニングをご紹介します。

回数	開催日	講座内容
6	11月19日	健康講話、歩行エクササイズ 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） 前半：医者の不養生の典型例とも言える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します。 後半：歩くといっても、歩行に少し変化を加えることで足腰を鍛えるトレーニングになります。じんわり汗をかくような歩行運動を行います。
7	11月26日	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ 全身を使って身体機能アップ！！ 川野由季（プレミアムサポート株式会社 アスティスポーツクラブ指導員） ストレッチ・脳トレ・リズム運動・筋トレなどさまざまな運動を行っていきます！簡単な動きの組み合わせとなりますので、リズムにのりながら楽しく体を動かしていきましょう！また、脳トレや筋トレはご自宅でも行える内容となっています♪
8	12月3日	こころが躍るレクリエーション！ バランス能力アップで元気アップ！ 丸山裕司（スポーツ健康科学部教授） 前半は、学生によるレクリエーションを行います。若者と楽しく体を動かしリフレッシュ！ココロもカラダも、ふわっと軽やかに！ 後半は、下肢の筋力強化を目的としたトレーニングを通じて、バランス能力の向上を図るプログラムを実践します。
9	12月10日	スロー筋トレで若さと健康を手に入れよう！② 梶岡多恵子（教育学部教授） 第2回目は『スロー筋トレ』を無理なく続ける方法や体力や目的に合わせた負荷の調整をマスターしましょう。
10	12月17日	明日も元気に身体づくり、閉講式 丸山裕司（スポーツ健康科学部教授） 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... 今後の健康づくりに活かせるようにしましょう！ 最後に閉講式を行います。

【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 >

35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 >

1,000円（保険料および資料代等として全10回分、初回に徴収します）

< 申込方法 >

ハガキまたはインターネットよりお申し込みください。

①ハガキによる申し込み

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「名古屋市電子申請」で検索してください。

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。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

<募集期間>

8月15日(金)～9月12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

郵便はがき 460-8508 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) 講座名 (2) 氏名（ふりがな） (3) 生年月日 (4) 〒 住所 (5) 電話番号 (昼間連絡がとれる番号) (6) メールアドレス (お持ちの方) (裏)
--	---

※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 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。