

自宅でできる 健康増進プログラム



自宅で行う定期的な運動が、
日常生活機能・筋肉・皮下脂肪などに
どのくらい影響するのか？

- 日程：① 9月12日（金） 10時～12時
② 9月26日（金） 10時～12時
③ 10月10日（金） 9時～10時半あるいは10時半～12時
④ 10月24日（金） 10時～12時
⑤ 11月21日（金） 10時～12時
⑥ 12月 5日（金） 10時～12時
⑦ 12月19日（金） 10時～12時



対象者：下記の1)～3)の全てに該当する方

- 1) 名古屋市在住の65歳以上の方
- 2) 脳・心臓疾患の既往がなく、少し息の上がる運動が問題なく行え、腰に不安のない方
- 3) 毎回の参加が可能な方

定 員：35名 事前申し込み必要（裏面に詳細）

参加費：無料

場 所：名古屋大学総合保健体育科学センター

最寄駅：地下鉄名城線「名古屋大学駅」
徒歩10分

駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。



事業総括担当者
名古屋大学総合保健体育科学センター
教授 秋間 広

本講座は、名古屋市と名古屋大学が連携して行うものです。

日 程

1回目	9/12	主旨説明、運動と健康に関する講義
2回目	9/26	運動と栄養に関する講義と食事調査
3回目	10/10	体力測定
4回目	10/24	かんたん筋トレ講習
5回目	11/21	学内ウォーキングツアー1（小雨決行）
6回目	12/5	学内ウォーキングツアー2（小雨決行）
7回目	12/19	体力測定結果フィードバック

参加者の皆様には、1) 自宅での筋トレ、2) ウォーキングを約2ヶ月半行って頂きます。

【申込方法】

ハガキ記載例

460-8508 名古屋市中区三の丸 3-1-1 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) 自宅でできる健康増進プログラム (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)
--	---

参加ご希望の方は、左の図のように必要事項をご記入の上、ハガキにてお申込下さい。

また、名古屋市電子申請サービスからもお申込いただけます。

トップページの「キーワードを探す」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>



締切:

8月19日(火) 必着

※ハガキの裏面について

1通に2名のお申込をいただく場合は、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。

申込のためにお送りいただいた個人情報、名古屋市が行う健康づくり講座のご案内等に使用させていただきます。ご了承ください。

○定員(35名)を超えた場合には抽選としますのでご了承下さい。

○抽選結果は、郵便またはメールにて締切日から、10日から2週間程度でお知らせします。

【問合せ先】

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