

名古屋文理大学短期大学部

令和6年度 なごや健康カレッジ

エンジョイヘルシーライフ ～シニア時代を賢く楽しく～

日々の生活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を一緒に考えましょう！



はち丸

応募期間 8月21日(水)～9月18日(水)【必着】

会場 名古屋文理大学短期大学部

対象者 名古屋市在住の65歳以上の方

※可能な限りすべての講座に参加いただける方

※講座内データの一部を研究資料として使用することに同意いただける方

定員数 30名

参加費 180円(傷害保険料、初回受付時に徴収します)

お申し込み要領

- ・お申し込みはハガキで必要事項をご記入の上、申し込んでください。また、名古屋市電子申請サービスからもお申し込みいただけます。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>
右のQRコードからもお申し込みできます。
- ・ハガキ1通で2名様までお申し込み可能です。
- ・定員を超えた場合は初めての方を優先に抽選とさせていただきます。
- ・抽選結果は、郵送またはメールにて申込締切日から10日から2週間程度でお知らせします。
- ・定員に達しなかった場合は、締切日翌日以降先着順に電話にて受け付けます。
- ・締切日必着でお願いします。

郵便はがき

4 6 0 8 5 0 8

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) エンジョイヘルシーライフ～シニア時代を賢く楽しく～
- (2) 氏名(ふりがな)
- (3) 生年月日
- (4) 郵便番号、住所
- (5) 電話番号
(昼間に連絡がとれる番号)
- (6) メールアドレス
(お持ちの方)

(裏)

※ハガキの裏面について

1通に2名のお申し込みをいただく場合は、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。

お問い合わせ先 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 電話(052)263-3126 FAX(052)263-3125

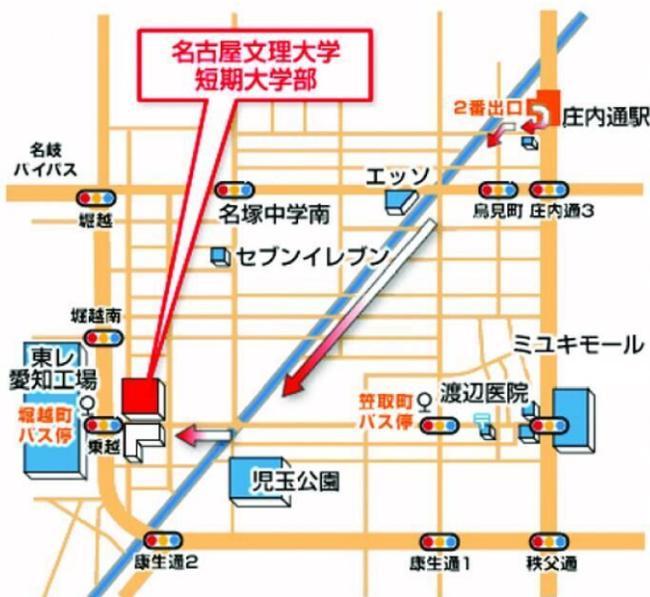
講座実施日時・内容

●会場:名古屋文理大学短期大学部 第1視聴覚教室

講座コーディネーター:名古屋文理大学短期大学部 助教 酒井 博臣

	日 程	時 間	内 容
①	10月9日(水)	10:00~12:00	健康なからだを維持するための適切な運動 <講師:食物栄養学科長・教授 原田 隆>
②	10月16日(水)	10:00~12:00	からだのしくみを体験しながら理解しよう <講師:食物栄養学科・准教授 市原 俊>
③	10月23日(水)	10:00~12:00	健康的に食を楽しむ ~食事・間食の上手な取り方~ <講師:食物栄養学・助教 池田 倫子>
④	10月30日(水)	10:00~12:00	砂糖の正しい知識を深めよう <講師:食物栄養学・助教 櫻井 瞳>
⑤	11月6日(水)	10:00~12:00	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 <講師:食物栄養学科・准教授 大崎 正幸>
⑥	11月13日(水)	10:00~12:00	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~ <講師:食物栄養学科・教授 山本 ちか>

※西生涯学習センター前期講座と一部同じ講座内容があります。



◆名古屋文理大学短期大学部

〒451-0077

愛知県名古屋市西区笹塚町2-1

TEL : 052-521-2251 (代)

FAX : 052-521-2259

市バス「名古屋駅」5番のりば

名駅11系統: 名西橋 (左回り) 名古屋駅行き
 「堀越町」下車徒歩1分

市バス「栄駅」オアシス21 1番のりば

栄25系統: 名塚中学 (名西橋) 行き
 「堀越町」下車徒歩1分

地下鉄 鶴舞線「庄内通駅」から徒歩15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。