

令和7年度 なごや健康カレッジ お申し込み

申し込み方法

参加ご希望の方は、下記必要事項をご記入頂き、
郵便はがきにてお申し込みください。(1通で2名まで申し込みできます。)
また、名古屋市電子申請サービス(右記URL又はQRコード)
からもお申し込み頂けます。
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>

※申し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。

申し込み期間

令和7年 8月20日(水)～9月17日(水)【必着】

※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。
2名の方それぞれについて、
(2)～(6)までご記入ください。

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
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)健康へのいざない
- (2)氏名(ふりがな)
- (3)生年月日
- (4)郵便番号/ご住所
- (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)

- 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。
- 抽選結果は、郵便またはメールにて申し込み締切日から10日から2週間程度でお知らせいたします。
- 定員に達しなかった場合は、申し込み締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。

アクセス

学校法人瀬木学園 愛知みずほ大学
〒467-0867 名古屋市瑞穂区春敲町2-13

- ▶名鉄「神宮前」駅東口から徒歩約10分
- ▶市バス⇒「牛巻」バス停から徒歩約3分
(栄・鶴舞から)【基幹系統1】
(金山から)【金山15・18系統】



※駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用ください。



名古屋市と
愛知みずほ大学との
連携講座

令和7年度

なごや健康カレッジ × 愛知みずほ大学

健康へのいざない

～心と身体の両面から「健康」にアプローチ～

全6回講座

達成感

生きているを学ばって、
おもしろい。

神経伝達物質

High-fives are frequently used in the world of sports, school, and work. In general example, research shows that teams that use high-fives have a higher winning rate than other teams. In the business world, productivity is dramatically increased when people work together to accomplish something.

一体感

sense of accomplishment

ポジティブ

日程 令和7年 10月22日～11月25日
詳細は中面参照

会場 愛知みずほ大学
(名古屋市瑞穂区春敲町2-13)

対象 名古屋市在住:40歳以上の方

心と身体の両面から「健康」について幅広く学びます。日々の生活に役立つ知識を身につけ、健やかな毎日を目指します。

名古屋市と
愛知みずほ大学との
連携講座



令和7年度 なごや健康カレッジ × 愛知みずほ大学

健康へのいざない

～心と身体の両面から「健康」にアプローチ～

全6回講座

受講に
際しての
注意事項

実施
会場

愛知みずほ大学

◎1号館別館2階204教室(第1・3・4回)

◎1号館別館2階203教室(第5回)

◎瀬木学園体育館(第2・6回)

教材費
等

500円(保険料+資料代)
※初回に徴収いたします。

講座期間中、活動量計をお貸しします。得られた活動量データから、お一人お一人に適度な運動の質と量についてご提案いたします。



AMC
AICHI MIZUHO COLLEGE

愛知みずほ大学

健康は、豊かで生き生きとした毎日を過ごす礎となります。本学は「健への探究―豊かで活力ある健康社会に貢献する人をめざして」をカレッジ・モットーとして長年にわたり健康に関する教育を行っています。本連携講座を通じて皆様の心身の健康づくりをお手伝いいたします。

この講座では、健康の3大要素である運動、栄養、心理面から実技と最新の知識を提供し、幸せへの一歩となる健康、健康寿命の延伸へいざないます。教職員や学生が醸し出すアットホームな雰囲気でご参加いただけます。

交通利便性の良い校舎で行いますので、皆様のお越しを心待ちにしております。



第1回 ～講座～

愛知みずほ大学
特任教授

近藤 由里子

バイタルサインについて

バイタルサインは、健康状態を評価するための基本的な指標です。

体温、脈拍、呼吸、血圧の仕組みや測定方法を理解し、健康維持・異常の早期発見に役立てましょう。

10月22日
水曜日

10:40～12:10

愛知みずほ大学
1号館別館204教室

第4回 ～講座～

愛知みずほ大学
教授

今澤 正彦

生活習慣とがん

生活習慣病に数えられるがんがあります。たばこ肺がんとの関連は有名ですが、それ以外の生活習慣と各種のがんとの関連も判ってきました。健康のため、がんのリスクをなるべく減らす生活習慣について、概説します。

11月10日
月曜日

10:40～12:10

愛知みずほ大学
1号館別館204教室

第2回 ～講座～

愛知みずほ大学
教授

山根 基

体力測定・ 家庭でできる運動(1)

体力テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、握力、10m障害物歩行)で自分の体力を知り、自分の体力に合った転倒予防のための身体づくりを検討します。また、手軽に自宅でできる体操などを紹介します。

10月28日
火曜日

10:40～12:10

愛知みずほ大学
瀬木学園体育館

第5回 ～講座～

愛知みずほ大学
准教授

木戸 盛年

心と体の健康 ストレスに向き合い上手に付き合う

「心と体の健康」をテーマとして、ストレスの種類やストレスへの反応について、ストレス状況下での病気との関係について、ストレスへの抵抗力やストレスへの対処法について、実践を交えわかりやすく解説します。

11月18日
火曜日

13:00～14:30

愛知みずほ大学
1号館別館203教室

第3回 ～講座～

愛知みずほ大学
教授

高瀬 慎二

こころの健康 トレーニング

心の健康には人との関わりや個人の性格などさまざまなことが関係しています。心の健康について理解し、また、心身の健康を維持できるようにトレーニング(マインドフルネス)を行いましょう。

11月 5日
水曜日

10:40～12:10

愛知みずほ大学
1号館別館204教室

第6回 ～講座～

愛知みずほ大学
教授

山根 基

体力測定・ 家庭でできる運動(2)

体力テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、握力、10m障害物歩行)で自分の体力を知り、自分の体力に合った転倒予防のための身体づくりを検討します。また、手軽に自宅でできる体操などを紹介します。

11月25日
火曜日

10:40～12:10

愛知みずほ大学
瀬木学園体育館