

# 令和6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。

※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6年 8月20日(火)～9月20日(金) **【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 <b>4608508</b>	(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 (屋間連絡がとれる番号) (6)メールアドレス (お持ちの方)
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) (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6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

～運動、栄養、心理面からのアプローチ～

全6回講座

日程

令和6年 10月17日～11月19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  
(募集定員:30名)



生きてるを学ばって  
おもしろい。

名古屋市と  
愛知みずほ大学との  
連携講座



令和6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

～運動、栄養、心理面からのアプローチ～



愛知みずほ大学

健康は、豊かで生き生きとした毎日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。



## 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205教室(第1・3・4・5回)  
◎瀬木学園体育館(第2・6回)

教材費  
等

1,000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。

第1回  
～講座～

## 摂食・嚥下障害の 食事ポイント

～ごっくん調整～

「とろみ剤」を使用し、お茶のとろみ加減を体験します。また、「いなり寿司風ムース」も試食し、この機会に摂食・嚥下障害の食事について学んでいきましょう。

10月17日  
木曜日  
10:40～12:10

愛知みずほ大学  
1号館別館205教室

愛知みずほ短期大学  
准教授  
荒川 直江

第2回  
～講座～

## 体力測定・ 家庭でできる運動(1)

体育館で簡単な体力測定をします。転ばないからだ作りのための簡単な運動も紹介できればと思います。体育館シューズとタオルなどをご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

10月22日  
火曜日  
10:40～12:10

瀬木学園  
体育館

愛知みずほ大学  
教授  
山根 基  
講師  
刑部 純平

第3回  
～講座～

## バイタルサインで わかること

バイタルサインは、生体が生存していくために必要な、基本的整理機能を保持していくことを示す徴候です。「体温」「脈拍」「血圧」「呼吸」「意識レベル」の5つについて学びます。

10月30日  
水曜日  
10:40～12:10

愛知みずほ大学  
1号館別館205教室

愛知みずほ大学  
特任教授  
近藤由里子

第4回  
～講座～

## 対話でつなぐ地域の輪

対話とは円座に座り、互いを尊重しながら、語りに耳を傾ける交流を言います。地域や職場、学校で実施されており、対話により、多様で健康な社会を目指します。講座では、その一端を経験していただきます。

11月7日  
木曜日  
10:40～12:10

愛知みずほ大学  
1号館別館205教室

愛知みずほ大学  
特任教授  
廣井いずみ

第5回  
～講座～

## こころの健康 トレーニング

身の回りで起きたことを何事も前向きにとらえることが、心や体の健康に良いことが明らかになっています。受講生の皆さんの強みを理解しながら、心の健康を高めるためのトレーニングをしましょう。

11月13日  
水曜日  
10:40～12:10

愛知みずほ大学  
1号館別館205教室

愛知みずほ大学  
教授  
高瀬 慎二

第6回  
～講座～

## 体力測定・ 家庭でできる運動(2)

体育館で簡単な体力測定をします。転ばないからだ作りのための簡単な運動も紹介できればと思います。体育館シューズとタオルなどをご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

11月19日  
火曜日  
10:40～12:10

瀬木学園  
体育館

愛知みずほ大学  
教授  
山根 基  
講師  
刑部 純平