

対象・定員 名古屋市在住の40歳以上の方で軽い運動が可能な方・定員30名

参加費 1,000円（保険料および運営費として）

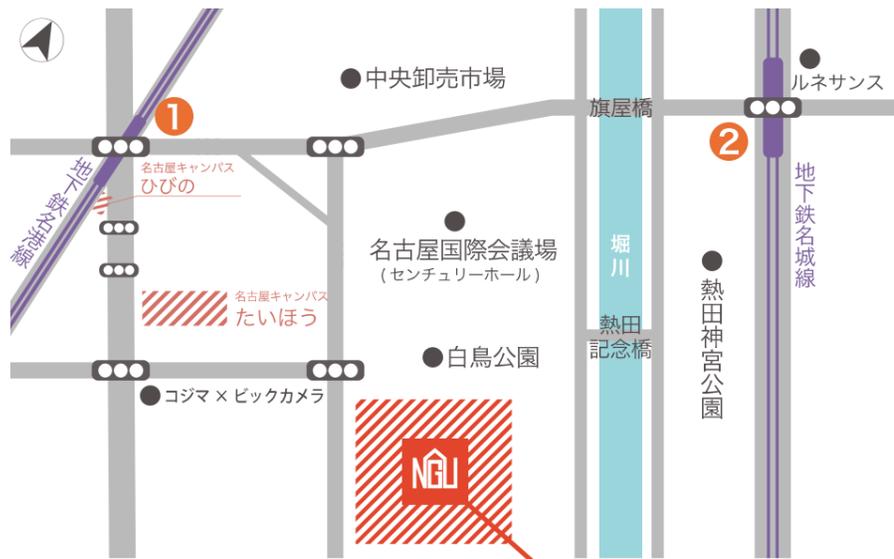
*初回受講日に受付にてお支払いください。
*お釣りのないよう、ご協力をお願いいたします。

会場 名古屋学院大学 名古屋キャンパスしろとり 体育館（泉館）2F

〒456-8612 名古屋市熱田区熱田西町1番25号

*名古屋キャンパスは<しろとり><ひびの><たいほう>がございます。
お間違いのないよう、ご注意ください。

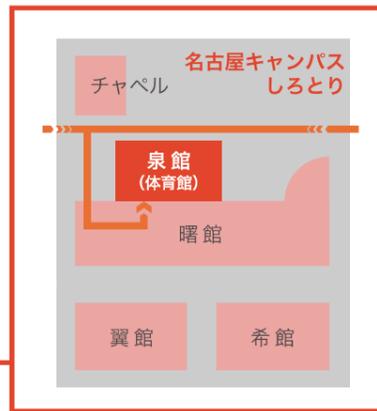
名古屋学院大学名古屋キャンパスしろとりへの交通機関



① 地下鉄名港線 日比野 駅
1番出口から 徒歩10分

② 地下鉄名城線 西高蔵 駅
2番出口から 徒歩10分

※大学内には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。



申し込み方法

- ・ハガキまたは名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。
- ・名古屋市電子申請サービスによる申し込みの場合は、こちらのQRコードをご利用ください。



検索キーワードは「なごや健康カレッジ」

- ・募集期間：8月13日(火)～9月10日(火)<必着>
- ・申し込み1件につき2名まで申し込み可能です。
- ・定員を超えた場合に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、郵便またはメールにて申し込み締切日から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、申し込み締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。
- ・悪天候などで講座を中止する場合があります。

〒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) 軽運動でこころもからだもリフレッシュ!
- (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)

※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。

(裏)

申し込み・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
〒460-8508 名古屋市中区三の丸3丁目1-1 TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125

※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。

名古屋市と
名古屋学院大学との連携講座

軽運動で こころもからだも リフレッシュ!

ウォーキングやストレッチをはじめ、手軽にかつ積極的な活動ができるように、ボールや音楽などを利用して楽しく活動できる学びを提供します。

期間

2024年10月2日(水)～2024年12月4日(水)
水曜日 全8回講座

時間

13:00～14:30
(12:45～受付開始)

場所

名古屋学院大学
名古屋キャンパスしろとり 体育館(泉館)2F

2024年度 なごや健康カレッジ<名古屋学院大学>

軽運動でこころもからだもリフレッシュ!



総合指導者名

伊藤 幹 (名古屋学院大学 経済学部 准教授)

プログラムのねらい

快適な生活を送る(ステキな時間を過ごす)ためには、自身の体力と向き合い、その力を維持することが大切です。加齢とともに低下する傾向にある体力を維持するには意識的にアップさせようと思うことも効果的です。

しかし、無理をしては逆効果です。手軽に、そんなに頑張ろうとしなくても体力を維持できるコツを学びましょう。

1 10/2 (水) 13:00~14:30

自分の体力を知ることから始めましょう

近頃行われるようになった体力テストでは、中高齢者であっても無理なく体力を把握することができるようになりました。加齢とともに危険が増す転倒に関する調査項目もあります。そこで、これから始まる講座の前に、各種体力テストを実施します。ご自身の体力や身体の状態をしっかり見つめてみましょう。また、2か月間活動量計をお貸しします。日々の活動量についても把握してみませんか?

講師	持参物・服装	会場
経済学部 准教授 伊藤 幹	運動のできる服装 室内シューズ タオル	泉館 2F アリーナ

2 10/9 (水) 13:00~14:30

適切な歩き方を知ろう

近年、活動量の増加が健康増進に繋がることは周知されてきています。一方、1分間に何歩歩いているのか、どのくらいの歩幅で歩いているのか、どのくらいの強度で歩いているのか等自分の適切な歩き方を理解している人は少ないと思います。そこで第2回では、散歩、通常歩、速歩、急歩等さまざまな歩き方を比較し、自分にとって“適切な歩き方”を理解します。

講師	持参物・服装	会場
スポーツ健康学部 教授 坂井 智明	運動のできる服装 室内シューズ 屋外用シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ

3 10/23 (水) 13:00~14:30

ボールを使って楽しく体力づくり

子どものころ、鞠つきやキャッチボール、さらにボールコントロールを競ったりした経験があることと思います。第3回では、そんな子どものころの気持ちに戻り、軽いプラスチック製のボールで遊びます。手、足など身体のさまざまな部位を使ってボールをコントロールしながら、器用さや身体の柔軟性、調整力、反射神経などについて、子どものころと比べて身体の変化を理解します。また、いろいろな難しい技にも挑戦しましょう。

講師	持参物・服装	会場
商学部 講師 成田 真一	運動のできる服装 室内シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ

4 10/30 (水) 13:00~14:30

がんばらないストレッチ

ストレッチ運動はどうしても頑張って筋を伸ばそうとしてみまいます。まずは、リラックスして身体を伸ばしてみましょ。その時の姿勢も重要で、正しいポジションを確認します。ほどよいストレッチは関節の動く範囲を大きくし、同時に筋が発揮する力を高めてくれます。この効果は、動きの可能性を高め、怪我の予防につながります。あわせて、簡単で軽めの筋力トレーニングにトライしてみて、さらに爽快感を味わってみましょう。

講師	持参物・服装	会場
スポーツ健康学部 教授 松田 克彦	運動のできる服装 室内シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ

5 11/6 (水) 13:00~14:30

ノルディックウォーキングを体験しよう

ノルディックウォーキングは、ポールで地面を押しながら歩く最新のエクササイズです。上半身の助けを借りて歩くので、普通のウォーキングよりも足腰への負担が少ない上に、高い運動効果が期待できることが特徴です。これまであまり運動をしてこなかった方でも、無理なく簡単に始められます。ポールを持ち、実際に歩いてみましょう。

講師	持参物・服装	会場
スポーツ健康学部 准教授 沖村 多賀典	運動のできる服装 室内シューズ 屋外用シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ

6 11/13 (水) 13:00~14:30

リズムダンスでエクササイズ

音楽のリズムに合わせて楽しく気持ちよく身体を動かします。音楽を聴きながら運動することで、気分が向上し疲労を感じにくくなります。また、適度な運動と音楽を組み合わせることで脳の機能を高める効果も期待できます。この講座では、すぐにできるやさしい動きを中心に、頭を使った少し複雑なリズム遊びも取り入れていきます。気軽に参加してください。

講師	持参物・服装	会場
スポーツ健康学部 准教授 四方田 健二	運動のできる服装 室内シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ

7 11/27 (水) 13:00~14:30

ラグビーに触れてみよう

2019年にはラグビーワールドカップも日本で開催され、それまでご存じなかった方々にも知っていただける機会となりました。そこで今回はラグビーボールを実際に使って軽運動をしてみましょう。もちろん、タックル等の危険な運動は行いません。

講師	持参物・服装	会場
スポーツ健康学部 准教授 早坂 一成 講師 鈴木 啓太	運動のできる服装 室内シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ

8 12/4 (水) 13:00~14:30

50日間の成果はいかに?

約2か月にわたって行ってきた運動の効果はあるでしょうか。活動量計の記録を振り返りながら、ご自身の体力を再度測定し、今一度ご自身を見つめてみてください。そしてこのエクササイズを今後の運動生活に活かしていきましょう。また、今回の講座のご感想をお聞かせください。

講師	持参物・服装	会場
経済学部 准教授 伊藤 幹	運動のできる服装 室内シューズ タオル お貸ししている歩数計	泉館 2F アリーナ