

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 全 8 回分）

※初回受講日に会場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

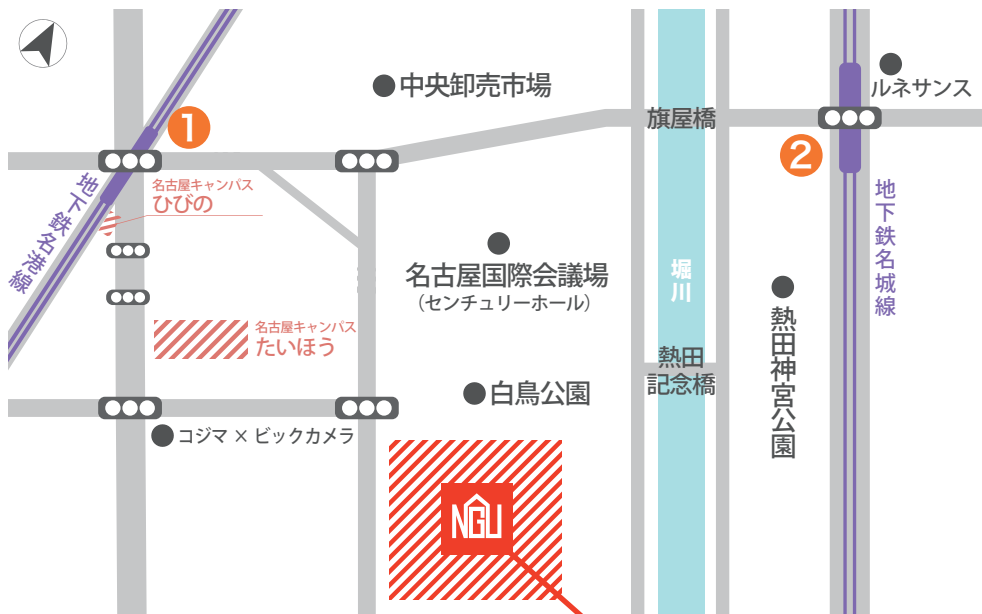
〒456-5612 名古屋市熱田区熱田西町 1 番 25 号

※名古屋キャンパスは<しろとり><ひびの><たうほう>がございます。

お間違いのないよう、ご注意ください。

※専用の更衣室はございません。運動しやすい服装でお越しください。

名古屋キャンパスしろとりへのアクセス



① 地下鉄名港線 日比野 駅

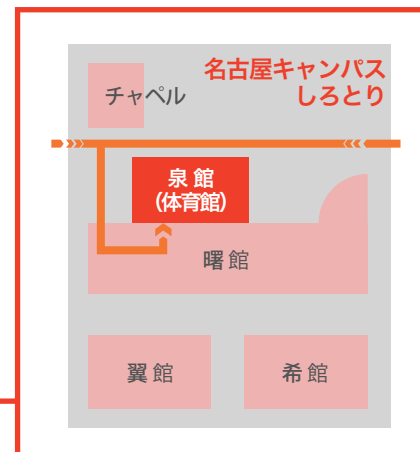
1 番出口 から 徒歩 10 分

② 地下鉄名城線 西高蔵 駅

2 番出口 から 徒歩 10 分

※公共交通機関をご利用ください。

自家用車でのご来学はお断りしています。



申し込み方法

・ハガキまたは名古屋市電子申請サービス (<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>) 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 6 日(水)～9 月 3 日(水)<必着>

・ハガキ 1 通につき 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。

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、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。

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

2025 年 10 月 1 日 (水)～11 月 26 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

2025 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！

1

10/1

(水)

自分の体力を知ることから始めましょう

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

経済学部 准教授 伊藤 幹

持参品・服装

運動のできる服装
室内シューズ
タオル

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、これからはじまる講座の前に、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と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？

2

10/8

(水)

適切な歩き方を知ろう

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

スポーツ健康学部
教授 坂井 智明

持参品・服装

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

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。

3

10/15

(水)

ボールを使って楽しく体力づくり

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

商学部 講師 成田 真一

持参品・服装

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

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。

4

10/22

(水)

がんばらないストレッチ

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

スポーツ健康学部
教授 松田 克彦

持参品・服装

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

リラックスして身体を伸ばしてみましょう。ついでに姿勢も正してみましょう。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。セラバンドや鉄アレイなどの補助具を使ってみます。

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。

5

10/29

(水)

ノルディックウォーキングを体験しよう

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

スポーツ健康学部
准教授 沖村 多賀典

持参品・服装

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

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。

6

11/5

(水)

リズム体操でエクササイズ

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

スポーツ健康学部
教授 四方田 健二
准教授 堀場 みのり

持参品・服装

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

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。

7

11/19

(水)

ラグビーに触れてみよう

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

スポーツ健康学部
教授 早坂 一成
准教授 鈴木 啓太

持参品・服装

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

2019年のラグビーワールドカップ日本開催をきっかけに、ラグビーに興味を持った方も多いのではないのでしょうか。この回では、ラグビーボールを使って、パスなどの軽い運動を楽しみます。タックルなどの接触プレーは行いませんので、安心してご参加いただけます。ラグビーの魅力やチームワークの大切さを体験しながら、体を気持ちよく動かしましょう。

8

11/26

(水)

50日間の成果はいかに？

13：00～14：30
泉館 2F アリーナ

講師

経済学部 准教授 伊藤 幹

持参品・服装

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

約2 か月にわたって行ってきた運動の効果はあるのでしょうか。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。