

申し込み方法

参加ご希望の方は、下図のように必要事項をご記入の上、郵便はがきにて
9月4日(水)～10月2日(水)までにお申し込みください。(必着)
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。
右のQRコード又は下記URLから「名古屋市電子申請」で検索し、トップページの
「キーワードで手続きを探す」欄に「なごや健康カレッジ」と入力してください。
インターネットからの申し込み: <https://ttzk.grafer.jp/city-nagoya>



携帯電話からの申し込み

対象

名古屋市在住の40歳以上の方

募集定員

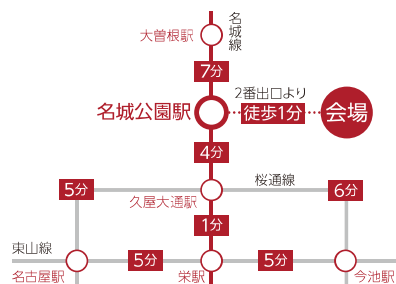
50名

参加費

100円(保険料)を初日に徴収します。

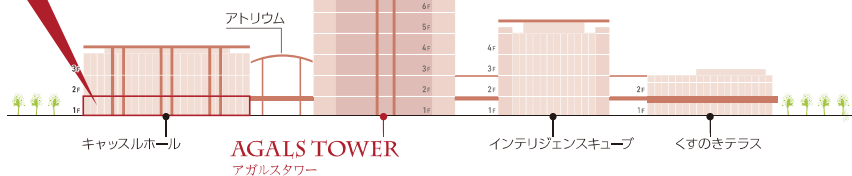
アクセス

愛知学院大学名城公園キャンパス
〒462-8739 愛知県名古屋市北区名城3-1-1
※駐車場はありませんので各種公共交通機関をご利用ください。



愛知学院大学名城公園キャンパス
アガルスタワー10F アガルスホール

愛知学院大学名城公園キャンパス
キャッスルホール1F 1104教室



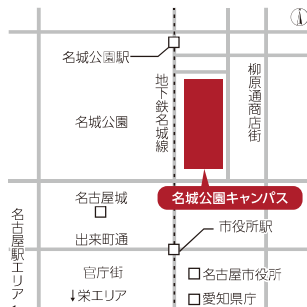
申し込み・問い合わせ先

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3-1-1
TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125
ハガキ1通につき2名までお申し込みできます。2名の方のご関係
(夫婦・友人等)と2名の方それぞれについて②～⑥までご記入ください。

郵便はがき
4608508
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

名古屋市中区三の丸3-1-1

- 健康長寿を目指して「健康寿命を延ばす6つの知恵」
- 氏名(ふりがな)
- 生年月日
- 郵便番号・住所
- 電話番号(昼間に連絡がとれる番号)
- メールアドレス(お持ちの方)



名古屋市と愛知学院大学との連携講座

令和6年度 なごや健康カレッジ

健康長寿を目指して “健康寿命を延ばす6つの知恵”

開催日時

令和6年
11/2日・12/21日

会場

愛知学院大学名城公園キャンパス
アガルスタワー10F アガルスホール(第1回～第5回)
キャッスルホール1F 1104教室(第6回)



 愛知学院大学
AICHI GAKUIN UNIVERSITY

※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。

健康長寿を目指して

“健康寿命を延ばす6つの知恵” 全6回講座

講座コーディネータ 古川博雄 (愛知学院大学健康科学部 教授)

「人生100年時代」を健全に全うするためには、健康寿命のさらなる延伸(健康長寿～健康寿命=平均寿命へ～)が望まれます。そのためにはサルコペニア、フレイルに陥らないように生活習慣を改善することが最も重要です。本講座では愛知学院大学健康科学部(健康科学科・健康栄養学科)、歯学部、薬学部の研究者から最新の話題を提供していただき、健康長寿を目指しみなさまと一緒に考えていきたいと思っております。

1 11月2日 [土曜日] 10:00～11:30 オーラルフレイルって? ～健口から健康へ～

講師 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 古川博雄

健康長寿の“カギ”を握っていることが注目されている「オーラルフレイル」については昨年もお話しさせていただきましたが、本年4月1日に日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会の3学会合同で新たな解釈、取り組みが報告されました。これに則ってみなさんと「オーラルフレイル」について、もう一度考えてみたいと思います。

2 11月9日 [土曜日] 10:00～11:30 転ばない体づくりのための筋肉をつけよう!

講師 愛知学院大学健康科学部 健康科学科 教授 長崎 大

要介護にならないための転倒しない筋力、バランス、認知能力などを向上させる運動(実技)を行います。この講座で学んだ運動を自宅でも続けて、健康づくりに役立てましょう。※当日は、運動靴と運動できる服装でお越しください。運動制限(禁忌)のある方は見学していただく種目がございます。

3 11月16日 [土曜日] 10:00～11:30 あなただったら、必要なたんぱく質をどう食べますか?

講師 愛知学院大学健康科学部 健康栄養学科 教授 森 圭子

加齢とともに、食生活ではサルコペニア・フレイル予防の食べ方(これまでの野菜の重要性よりも、たんぱく質の質・量を考えること)が重要になります。あなたは予防的な食べ方ができていますか?みなさんと一緒に考えましょう。

4 11月30日 [土曜日] 10:00～11:30 たんぱく質は健康長寿のキーワード

講師 愛知学院大学健康科学部 健康栄養学科 准教授 市原啓子

たんぱく質をしっかり摂取することが健康長寿につながるということがわかってきました。栄養素であるたんぱく質は消化されアミノ酸として吸収されたのち、体を構成する様々なたんぱく質となります。たんぱく質は体内で絶えず合成と分解がくりかえされるだけでなく、エネルギー源にもなります。たんぱく質の性質とはたらき方を知って健康の維持増進、健康長寿をめざしましょう。

5 12月14日 [土曜日] 10:00～11:30 人生100年時代を元気に生き抜くために 一知っておきたい歯科のこと

講師 愛知学院大学 歯学部 歯学科 (口腔解剖学講座) 教授 (歯学部長) 本田雅規

「人生100年時代」と言われる今、いつまでも健康でいるには、「健康な歯で噛んで食べる」ことが大切です。歯を抜く原因の多くは「う蝕」や「歯周病」の二つになります。このう蝕と歯周病を治すための治療として、今注目されているのが再生医療です。いつまでも健康な歯を保ち続けたいという方は、再生医療について一緒に学びませんか。

6 12月21日 [土曜日] 10:00～11:30 おとなのワクチン接種 -小児科医に聞いて孫と一緒に病気予防を

講師 愛知学院大学薬学部 医療薬学科 (疾患病態学講座) 教授 鬼頭敏幸

最近、さだまさんがワクチンのCMに出演されています。免疫能の低下のため、高齢者にも追加免疫をする必要が生じてきました。こどものために開発されていたワクチンが高齢者用として再デビューしている事例が多くあります。肺炎球菌、带状疱疹、新たなRSウイルスワクチンなどです。また、孫世代から思わぬ病気をもらうこともあります。感染症について理解し3世代一緒に病気予防に取り組んでいく意義を考えたいと思います。

