

## 応募資格

名古屋市在の  
65 歳以上の方



## 募集定員

30 名

定員を超えた場合は  
抽選とさせていただきます。

## 申込方法

- ◆ 参加ご希望の方は下図のように必要事項をご記入の上、ハガキにてお申し込みください。
- ◆ ハガキ一通について2名までお申し込みいただけます。1通に2名でお申し込みいただく場合は、2名の方のご関係（夫婦、友人等）をご記入ください。その場合は、2名の方それぞれについて、下図の [2] から [6] までご記入ください。
- ◆ 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。下記 QR コードのトップページの「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。
- ◆ 抽選結果は、郵便またはメールにて締め切り日から10日～2週間程度でお知らせいたします。
- ◆ 定員を超えた場合は初めての方を優先に抽選を行います。
- ◆ 万が一、定員に達しなかった場合は、申し込み締め切り日翌日以降、先着順に電話で受付いたします。

※個人情報の取り扱い  
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。

電子申請サービス /



### 切手

〒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] からだを動かす  
習慣をつけよう!!
- [2] 氏名(ふりがな)
- [3] 生年月日
- [4] 郵便番号・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)

(裏)

## 締切

9月24日(火)  
必着!!

<申し込み・お問い合わせ先>

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 愛知県名古屋市中区  
三の丸三丁目1-1  
TEL 052-263-3126  
FAX 052-263-3125

名古屋市との  
大同大学との  
連携講座!

からだを動かす  
習慣をつけよう!

令和6年度

# なごや健康 カレッジ 【大同大学】



名古屋市在住  
65歳以上の方  
対象です。

日時 11月15日(金)～12月20日(金)

募集期間 8月27日(火)～9月24日(火)

場所 大同大学 石井記念体育館

参加費用 500円(保険代)  
※スポーツ保険代6回分として初回に徴収いたします。

# なごや健康カレッジとは?

なごや健康カレッジとは、名古屋市と多くの大学が連携して実施する健康づくりの講座です。健康づくりは、「継続」がカギ。楽しみながら、心も体も健康に暮らすコツを大学の先生から学びましょう。毎回の講座で大学生と一緒にいうレクリエーションも予定しています。学生や受講者同士のふれあいを通じ、運動指導や、健康づくりだけでなく、楽しい仲間づくりを目指したプログラムです。運動が苦手な方も大丈夫！お気軽にご参加ください！

**DAY 1** 11月15日(金)  
9:00 ~ 10:30

「運動が健康状態に及ぼす影響について」

大同大学情報学部 齋藤 慎太郎  
総合情報学科

**DAY 2** 11月22日(金)  
9:00 ~ 10:30

「家庭でできる上半身の運動をご紹介します」

大同大学情報学部 佐藤 壮一郎  
総合情報学科

**DAY 3** 11月29日(金)  
9:00 ~ 10:30

「家庭でできる下半身の運動をご紹介します」

大同大学情報学部 伊藤 僚  
総合情報学科

**DAY 4** 12月6日(金)  
9:00 ~ 10:30

「家庭でできるバランス運動をご紹介します」

大同大学情報学部 佐藤 壮一郎  
総合情報学科

**DAY 5** 12月13日(金)  
9:00 ~ 10:30

「家庭でできるストレッチをご紹介します」

大同大学情報学部 伊藤 僚  
総合情報学科

**DAY 6** 12月20日(金)  
9:00 ~ 10:30

「運動と健康寿命」

大同大学情報学部 齋藤 慎太郎  
総合情報学科

持ち物  タオル  屋内シューズ  飲み物

# 会場について

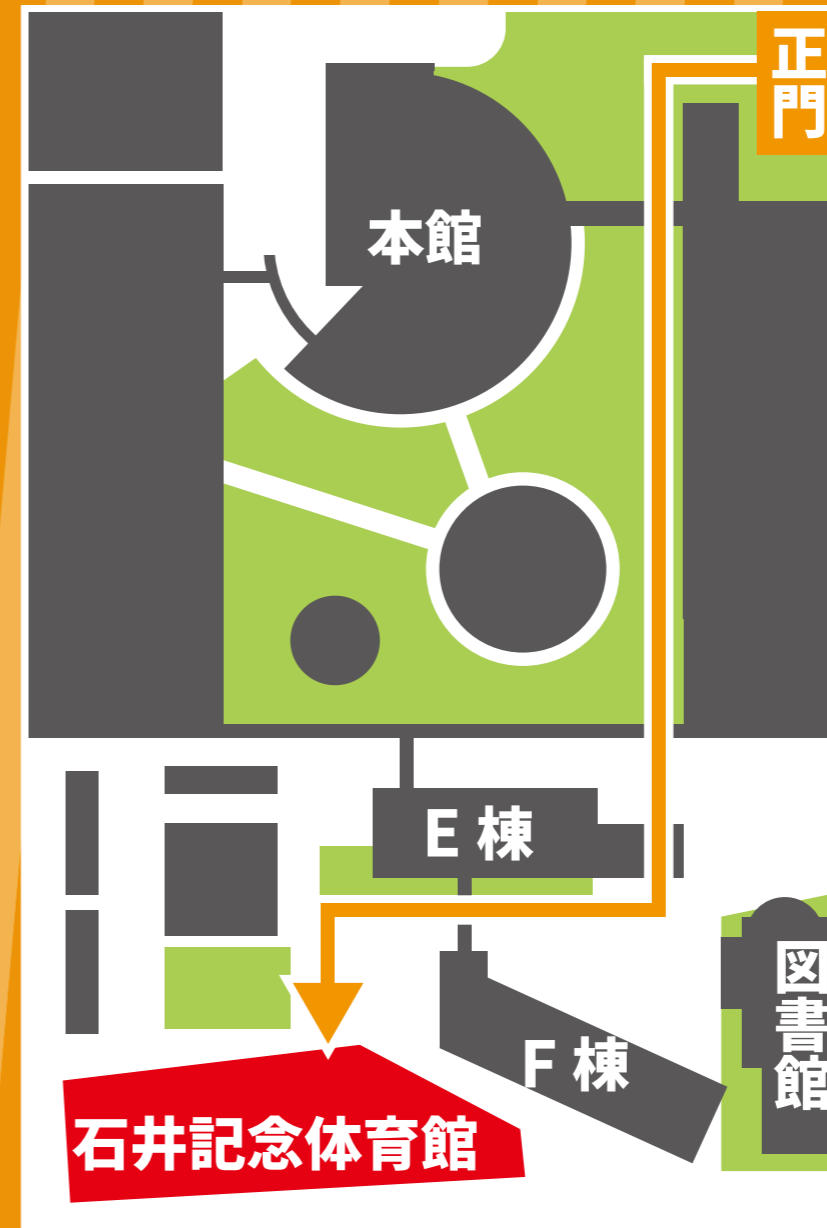
## 大同大学 石井記念体育館

〒457-8530

名古屋市南区滝春町 10 番地 3

TEL : 052-612-6132

大学内拡大地図



広域地図



## 交通機関

名鉄常滑・河和線  
「大同町」駅下車

**徒歩 3分**

※駐車場はご利用できません。  
公共交通機関をご利用ください。