

受講者募集

令和5年度

なごや健康カレッジ

健康づくりの講座がいっぱい!



名古屋市健康福祉局

講座(名古屋市民講座)の申し込みについて

◆受講資格◆

名古屋市在住の方で、各講座ごとに定める対象者（原則、毎回参加が可能な方）

◆申し込み方法◆

はがき、またはインターネットによりお申し込みください。

・複数の講座にお申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効です。

①はがきによる申し込み

必要事項（下記参照）をご記入の上お申し込みください。（1通につき1講座）

郵便はがき ☐ 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) 講座名 (2) 氏名（ふりがな） (3) 生年月日 (4) 〒 住所 (5) 電話番号 （裏）
--	--

※1通につき2名までお申し込みいただけます。その場合は、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)～(5)までご記入ください。

②インターネットによる申し込み

下記URLより名古屋市の電子申請サービスにアクセス（「名古屋市電子申請」で検索してください。）をして、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。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



★申込期間は、各講座により異なりますので、ご注意ください。

★申し込みが定員を超えた場合は、抽選を行います。（初めの方優先）

申し込みの結果は、郵便またはメールにて申し込み締め切り日から10日から2週間程度でお知らせします。

定員に達しない講座については、申し込み締め切り日の翌日以降、先着順で受け付けます。
空き状況を健康増進課（TEL 052-263-3126）までお問い合わせください。

★教材費等実費は、講座初回時にお支払いください。

★教材費等実費をお支払い後は、講座を欠席された場合でもお返しできません。

★申し込みのためにお知らせ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。

★大学から名古屋市への報告書作成のために、講座中の様子を撮影する場合がございます。
ご了承くださいますようお願い申し上げます。

❖名古屋市市民講座

講 座 名	自宅でできる健康増進 プログラム	健康を360°科学する	健康學ノススメ2023	軽運動でこころも からだもリフレッシュ！	幸麗者（こうれいしゃ： 高齢者）サロン	エンジョイ ヘルシーライフ ～シニア時代を賢く楽しく～	健康へのいざない ～運動、栄養、心理面 からのアプローチ～
講 座 概 要	自宅で運動プログラムを約2.5ヶ月 行い、運動プログラムの前後に、 日常生活機能、身体組成（体脂肪、 筋力量など）及びスタミナを調べ、 健康増進の意識を高める講座	“健康” について、様々な専門家 から科学的な知見を含めて学び、 心身ともに豊かな生活を送るため の考え方を学ぶ講座	健康や介護予防について学ぶとと もに、各種の運動（筋トレ、ウォー キング、ストレッチングなど）を 実際に体験する、学生参加型の講 座	加齢とともに低下する傾向にある 体力を維持するために、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ぶ講座	健康寿命延伸のために、味覚・嗅 覚・咀嚼力の維持増進、食後の高 血糖防止、健腸長寿、認知症予防、 災害時の栄養補給、フレイル予防 について学ぶ講座	日々の生活（栄養・運動・こころ など）を見つめ直すとともに、多 方面の見聞を広め、シニア時代を 賢く楽しく生活する方法を考える 講座	運動、栄養、心理面から幅広く 「健康」について学ぶ講座
連 携 大 学	名古屋大学	日本福祉大学	東海学園大学	名古屋学院大学	名古屋女子大学	名古屋文理大学短期大学部	愛知みずほ大学
期 間 ・ 回 数	9/15～12/22 （全7回）	10/ 5～1/11 （全6回）	10/11～12/13 （全10回）	10/ 4～11/22 （全8回）	10/ 5～12/21 （全6回）	10/4～12/13 （全6回）	10/19～11/22 （全6回）
対 象 者 ・ 定 員	65歳以上（下記参照） 30名	40歳以上 40名	65歳以上 30名	40歳以上 30名	40歳以上 50名	65歳以上 30名	40歳以上 30名
教 材 費 等 実 費	無料	1,000円（6回分）	3,000円（10回分）	1,000円（8回分）	1,000円（6回分）	180円（6回分）	1,000円（6回分）
会 場	〈千種区〉 名古屋大学総合保健 体育科学センター	〈中区〉 日本福祉大学 （名古屋キャンパス南館）	〈天白区〉 東海学園大学 （名古屋キャンパス）	〈熱田区〉 名古屋学院大学 （名古屋キャンパスしろとり）	〈瑞穂区〉 名古屋女子大学	〈西区〉 名古屋文理大学短期大学部	〈瑞穂区〉 愛知みずほ大学
プ ロ グ ラ ム	〈講座時間〉 10:00～12:00 ただし、②⑥は9:00～10:30 または10:30～12:00 ①9/15（金） 健康に関する講義 ②9/29（金） 体力測定 ③10/20（金） 栄養と運動に関する講義と栄 養調査 ④10/27（金） ウォーキング1 （名古屋大学構内のウォーキ ング） ⑤11/17（金） ウォーキング2 （名古屋大学構内のウォーキ ング） ⑥12/ 8（金） 体力測定 ⑦12/22（金） 運動プログラムの結果報告 ●対象者 65歳以上の方で、1）脳・心 臓疾患の既往がない、2）腰に 不安がない、3）少し息の上 がる運動が問題なく行える方。	〈講座時間〉 10:00～11:30 ただし、①⑥は10:00～12:00 ①10/ 5（木） 回想法を楽しみましょう ②10/12（木） 色覚特性やカラーユニバーサ ルデザインを学ぶ ③10/26（木） スポーツを楽しむ（オリパラ の楽しみ方） ④11/30（木） 健康で豊かな生活 ～楽しさの視点から～ ⑤12/14（木） 運動器疾患の予防 ⑥1/11（木） 住まいを楽しむ～住環境を整 えて生活を豊かに～	〈講座時間〉 8:45～10:15 ただし、①⑩は8:45～10:30 ①10/11（水）、②10/18（水） ③10/25（水）、④11/ 1（水） ⑤11/ 8（水）、⑥11/15（水） ⑦11/22（水）、⑧11/29（水） ⑨12/ 6（水）、⑩12/13（水） ■内容 ①開講式、ガイダンス、体力 チェック ②⑨スロー筋トレ ③栄養講話、バランス運動 ④レクリエーション、体操 ⑤健康講話（1）、筋力トレー ニング ⑥ヨガ、筋トレ ⑦健康講話（2）、ストレッチ ング ⑧ステップエクササイズ、レク リエーション ⑩体力チェック、閉講式	〈講座時間〉 15:00～16:30 ①10/ 4（水） 自分の体力を知ることから始 めましょう ②10/11（水） 適切な歩き方を知ろう ③10/18（水） ボールを使って楽しく体力づ くり ④10/25（水） がんばらないストレッチ ⑤11/1（水） ノルディックウォーキングを 経験しよう ⑥11/8（水） リズムダンスでエクササイズ ⑦11/15（水） ラグビーに触れてみよう ⑧11/22（水） 50日間の成果はいかに？	〈講座時間〉 13:00～14:30 ①10/ 5（木） 味覚・嗅覚・咀嚼力の維持増 進 ②10/12（木） 食後の高血糖防止 ③11/16（木） 健腸長寿 ④11/30（木） 認知症予防 ⑤12/ 7（木） 災害時の栄養補給 ⑥12/21（木） フレイル予防	〈講座時間〉 10:00～12:00 ①10/4（水） 健康なからだを維持するた めの適切な運動 ②10/18（水） こころを元気に健康に ～シニア時代のストレスマネ ジメント～ ③11/1（水） スマホで社会とのつながりを 広げよう （スマホをお持ちの方はご持 参ください） ④11/15（水） 健康的に食を楽しむ ～食事・間食の上手な取り方～ ⑤11/29（水） “自分”を知り、“未来”を見 つめよう ⑥12/13（水） 日常における運動・栄養の重 要性 ～コロナフレイルにならない ために～	〈講座時間〉 10:30～12:00 ただし④のみ13:00～14:30 ①10/19（木） 摂食・嚥下障害の食事ポイン ト～ごっくん調整～ ②10/25（水） 体力測定・家庭でできる運動 （1） ③11/1（水） バイタルサインでわかること ④11/7（火） 心と体の健康 ～ストレスに向き合い上手に 付き合う～ ⑤11/15（水） 手洗いのすすめ ⑥11/22（水） 体力測定・家庭でできる運動 （2）
申 込 期 間	7/21～8/18必着	8/ 1～9/ 7必着	8/ 1～8/31必着	8/14～9/11必着	8/14～9/11必着	8/16～9/13必着	8/22～9/21必着

講 座 名	軽スポーツで コミュニケーション	からだを動かす 習慣をつけよう!!	健康長寿を目指して “健康寿命を延ばす6つの知恵”
講 座 概 要	ユニバーサルスポーツ・ストレッチングなど簡易なスポーツ・運動を行い、参加者同士関わり楽しむ術を知り、日常生活に取り入れるきっかけになる講座	日々の健康維持に関わる講義をはじめ、家庭でできる運動の実践や、学生との軽運動や歩行運動、これからの健康増進に関する運動習慣を身に付ける講座	健康寿命のさらなる延伸（健康長寿）のために、生活習慣の改善が重要です。研究者から最新の話題を提供し、健康長寿を考えていく講座
連 携 大 学	名城大学	大同大学	愛知学院大学
期 間 ・ 回 数	10/17～12/5 (全8回)	11/10～12/15 (全6回)	11/18～1/27 (全6回)
対 象 者 ・ 定 員	40歳以上 32名	65歳以上 30名	40歳以上 45名
教 材 費 等 実 費	392円（8回分）	500円（6回分）	※別途保険料必要
会 場	〈東区〉 名城大学 ナゴヤドーム前キャンパス	〈南区〉 大同大学	〈北区〉 愛知学院大学 名城公園キャンパス
プ ロ グ ラ ム	〈講座時間〉 10:30～12:00 ①10/17（火） 日本人の日常所作の特徴に関する講話と呼吸筋ストレッチング、ストレッチポールの紹介 ②10/24（火） 「モルック」の紹介と練習 ③10/31（火） 「モルック」の戦術と実践 ④11/7（火） 「カローリング」の練習と実践 ⑤11/14（火） 「カローリング」の実践と戦略 ⑥11/21（火） 「キャッチング・ザ・スティック」の練習と実践 ⑦11/28（火） 「スピード・ラダーゲッター」の練習と実践 ⑧12/5（火） 「ラージボール卓球」の練習と実践、まとめ	〈講座時間〉 9:00～10:30 ①11/10（金） 運動が健康状態に及ぼす影響 ②11/17（金） 家庭でできる上半身の運動をご紹介します ③11/24（金） 家庭でできる下半身の運動をご紹介します ④12/ 1（金） 家庭でできるバランス運動をご紹介します ⑤12/ 8（金） 家庭でできるストレッチングをご紹介します ⑥12/15（金） 運動と健康寿命	〈講座時間〉 10:00～11:30 ①11/18（土） 転倒予防に役立つ筋肉づくり運動 ②11/25（土） 糖尿病の治療について －新しい治療薬を中心に－ ③12/9（土） オーラルフレイルって？ ～健口から健康へ～ ④12/16（土） 人生100年時代を元気に －知っておきたい歯科再生医療－ ⑤12/23（土） 普段の食事からフレイル予防をしましょう！ ⑥1/27（土） 薬剤師を利用しましょう
申 込 期 間	8/28～9/25必着	9/ 8～10/ 6 必着	9/15～10/13必着

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」がかぎ。楽しみながら、心も体も健康に暮らすコツを学びましょう。

気になる講座がございましたら、お気軽にお申し込みください。



○市公式ウェブサイトでは、講座を実施する大学が作成したパンフレットを掲載しています。「なごや健康カレッジ」で検索してください。

なごや健康カレッジ

🔍 検索



<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-3-0-0-0-0-0-0.html>

お問い合わせ

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

mail : shokuiku@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp