

2023年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

# 「健康学ノススメ2023」

この講座は名古屋市と東海学園大学が連携して行っている中高年者を対象とした運動教室です。

日程：2023年10月11日～12月13日

毎週水曜日 午前8時45分～10時15分 (全10回)

※初回と最終回は予定終了時刻10時30分

会場：東海学園大学名古屋キャンパス体育館 (天白区中平2-901)

開催日	講座内容
① 10月11日(水)	開講式、ガイダンス、体力チェック
② 10月18日(水)	スロー筋トレ①
③ 10月25日(水)	栄養講話、バランス運動
④ 11月1日(水)	レクリエーション、体操
⑤ 11月8日(水)	健康講話①、筋トレ
⑥ 11月15日(水)	ヨガ、筋トレ
⑦ 11月22日(水)	健康講話②、ストレッチング
⑧ 11月29日(水)	ステップエクササイズ、レクリエーション
⑨ 12月6日(水)	スロー筋トレ②
⑩ 12月13日(水)	体力チェック、閉講式

※本講座は名古屋市の健康づくり事業の一環として行われますので、事業評価に必要なアンケートや各種調査へのご協力をお願いいたします。

## 【講座内容】

運動は中高年者の健康づくりや介護予防にとって最も重要です。本講座では、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）を実際に体験します。また、本学学生が運動指導スタッフとしてサポートをします。

### ①10月11日

開講式、ガイダンス  
体力チェック

丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授）

日頃から身体を動かしていますでしょうか。コロナ禍で身体活動量が減少し、体力が低下していないか確認しましょう。筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力、骨密度などの測定を行います。今後の生活習慣を見直す良い機会になるはずです。学生が参加者の皆さんをお待ちしています！

### ②10月18日

身体機能、認知機能ともにアップ！  
スロー筋トレの有効性を体感してみましよう①

梶岡 多恵子（教育学部教授）

スロー筋トレは身体機能だけでなく認知機能にも良い影響を与えます。ちょっとしたすきま時間で行えるスロー筋トレをマスターし、その有効性を体感してみましよう。

### ③10月25日

古橋 啓子（健康栄養学部准教授）  
アクティブ・エイジングに必要なたんぱく質！  
小池亜紀子（健康栄養学部准教授）  
バランス能力アップで元気アップ！  
丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授）

食事は美味しく食べられていますか？年を重ねると食事量が減ってしまいがちです。元気に過ごすためにかかせないたんぱく質の上手な摂り方、食事のポイントをわかりやすくお話します。後半は、様々な道具を使用したのバランス運動を行います。転倒予防を目標に、体幹筋力、バランス能力の維持、向上を目指しましょう。

### ④11月 1日

レクリエーションで心を元気に！  
ボールを使って楽しく筋力アップ！

井澤 悠樹（スポーツ健康科学部講師）  
丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授）

レクリエーションと聞くと、ゲーム？ダンス？歌？そういうイメージがあるかもしれませんが、実は頭も・体も・五感も使って、心も体も明るく元気になれる不思議な活動です。簡単そうで難しい？出来そうで出来ない？そんなレクリエーション活動を通し、心を元気にしましょう！後半は、ボールを使用した筋力トレーニングを行います。

### ⑤11月 8日

高齢者の体力  
筋力トレーニング

丸山 裕司（スポーツ健康科学部教授）

加齢に伴い、残念ながら体力は低下していきます。体力の中でもバランス能力の低下は顕著で、転倒の大きな原因となります。前半は、加齢に伴う体力の変化についてのお話をします。後半はチューブを用いて弾性抵抗を用いた筋力トレーニングを行います。

⑥11月15日

リラックスヨガ  
筋力トレーニング

三輪 愛彩 (ヨガインストラクター)  
丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)

やさしいヨガポーズを繰り返すことで、体をほぐし、機能を高め、リラックスを感じていきます。  
後半はバランスパッドを用いた筋力トレーニングを行います。

⑦11月22日

学長講話  
歩行エクササイズ・ストレッチング

石川 清 (東海学園大学学長)  
丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)

前半の学長講話：医者の不養生の典型例とも言うべき自分の大病経験、兄から学んだ人生のやりがい、妻から学んだ規則正しい食習慣、母から学んだ健康長寿の秘訣など自分の経験と家族から学んだ健康長寿の秘訣についてお話しします。後半は、色々な歩き方、目的で楽しく歩行による運動を行います。  
そのあとはストレッチングで身体をほぐしてあげましょう。

⑧11月29日

ステップエクササイズ (レクリエーション)  
筋力トレーニング・ストレッチング

丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)

前半は、一度に2つ以上のことを同時に行うデュアルタスクを運動で実践します。マットを出される課題通りにステップを踏んでいきます。頭も体もフル回転で認知症予防！  
後半は、自体重を用いた筋力トレーニングを行い、最後はゆったりストレッチング。

⑨12月 6日

身体機能、認知機能ともにアップ！  
スロー筋トレを継続するコツを伝授します②

梶岡 多恵子 (教育学部教授)

身体機能だけでなく認知機能にも良い影響を与えるスロー筋トレ。今回はさらに効果を高める方法や継続するコツをお伝えします。

⑩12月13日

明日も元気に身体づくり  
閉講式

丸山 裕司 (スポーツ健康科学部教授)

ついに最終回。体力チェックを行います。運動教室参加の効果はいかに…  
本教室での運動内容を振り返り、今後の健康づくりに活かせるようにしましょう！

＜ 応募資格 ＞

名古屋市在住の65歳以上で、ある程度の運動（筋力トレーニングやウォーキング）が可能な方。運動が苦手な方や、この機会に運動を始めたい方も歓迎します。ただし、医師から運動を禁じられている方はご遠慮ください。

＜ 募集定員 ＞

30名（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）

＜ 参加費 ＞

3,000円（保険料および資料代等として全10回分、初回に徴収します）

＜ 会場 ＞

東海学園大学名古屋キャンパス

〒468-8514 名古屋市天白区中平2-901 TEL 052-801-1201

＜ 東海学園大学への交通機関 ＞

地下鉄鶴舞線「原」駅下車 徒歩15分

または 原駅バスターミナルより発車する市バスで「平針南住宅」（原駅より3つめ）下車徒歩3分（すべてのバスが平針南住宅を通ります）

駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

＜ 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、ハガキにてお申込みください。

1通について2名までお申込みいただけます。

その場合は、代表者とのご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。また、2名それぞれについて、(2)～(5)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込み可能です。「名古屋市電子申請」で検索してください。

<p style="text-align: center;">郵便はがき</p> <p style="text-align: center;">4 6 0 8 5 0 8</p> <p>名古屋市 中区三の丸三丁目 1-1</p> <p>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</p> <p style="text-align: right;">(表)</p>	<p>(1)健康学ノススメ 2023 (2)氏名(ふりがな) (3)生年月日 (4)〒 住所 (5)電話番号</p> <p style="text-align: right;">(裏)</p>	<p>＜ 受付開始 ＞ 8月 1日(火) ~ ＜ 締 切 ＞ 8月31日(木)必着 ※受講の可否は、郵便またはメールにて 締切から10日から2週間程度で お知らせします。 ※定員に達しなかった場合は、締切翌日 以降、先着順に電話で受け付けます。</p> <p>＜ 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</p> <p>TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125</p>
--	--	---

※受講確定者には東海学園大学から詳細案内をお送りします。

※申込みのためにお送りいただいた個人情報は、本学や名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。