

平成26年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「健康学ノススメX」

この講座は、名古屋市と東海学園大学が連携して行うものです。
名古屋市では、平成23年度を健康づくり元年とし、さまざまな取り組みを総合的に進める「なごや健康ウエーブプロジェクト」を進めています。「なごや健康カレッジ」はその取り組みの一つとして実施するものです。

日程：平成26年10月2日～平成27年1月15日
毎週木曜日 午前9時45分～11時15分 全13回

会場：東海学園大学名古屋キャンパス (天白区中平2-901)

今年度のテーマ 『運動で若返る！2014』

学生と一緒に運動を楽しみながら若さを取り戻す講座です

開催日	講座内容
10月2日(木)	① 開講式・ガイダンス
10月9日(木)	② 姿勢が変われば、もっと若くもっとアクティブになれる！①
10月16日(木)	③ 若々しいカラダをつくるスロー筋トレをマスターしよう①
10月23日(木)	④ ポールウォーキング①(基礎編)
10月30日(木)	⑤ ニュースポーツ(カローリング)
11月6日(木)	⑥ トータルフィットネス①
11月13日(木)	⑦ ポールウォーキング②(実践編)
11月27日(木)	⑧ ニュースポーツ(エアボールゲーム)
12月4日(木)	⑨ 若々しいカラダをつくるスロー筋トレをマスターしよう②
12月11日(木)	⑩ トータルフィットネス②
12月18日(木)	⑪ 姿勢が変われば、もっと若くもっとアクティブになれる！②
1月8日(木)	⑫ トータルフィットネス③
1月15日(木)	⑬ 閉講式

※黄色で表示した日は、会場が学外となります。

※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なものです。本講座では、いろいろな運動(姿勢を良くする運動、筋トレ、ボール運動、ポールウォーキング、ニュースポーツなど)を通じて若々しい身体と心に近づくことを目的とします。また、多くの学生が運動指導スタッフとしてサポートをします。

①10月2日

開講式・ガイダンス

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

本講座の目的や進め方、大学施設の利用案内等について担当者から説明や学生インストラクターの紹介を行うとともに、参加者同士の親睦を深める時間とします。

②10月9日

姿勢が変われば、もっと若くもっとアクティブになれる！①

瀬戸 麻由香(パーソナルトレーニングスタジオナノ・健康運動指導士)

普段皆さんはご自身の姿勢を意識されていますか？正しく今の姿勢を認識していますか？姿勢が悪いと見た目の印象も悪くなり、痛みが出たり動きにくさを感じたりと、体の不調が出やすくなります。この講座では姿勢と体の状態をよくするために自分でできる簡単な運動をお伝えします。

③10月16日・⑨12月4日

若々しいカラダをつくるスロー筋トレをマスターしよう

梶岡 多恵子(教育学部教授)

カラダの中身の重要性を理解し、いつまでも若々しいカラダを維持するための健康習慣について学んでいきます。運動実技では、成長ホルモンの分泌を高め、加齢に伴う筋肉の減少を予防し、メリハリのある引き締まったカラダをつくる3種目のスロー筋トレをマスターします。

④10月23日

ポールウォーキング①(基礎編)

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

2本のポールを使って歩くポールウォーキングは、腕を使うので通常のウォーキングより多くのエネルギーを消費します。また、体重の一部を腕で負担するので膝にやさしいウォーキングです。この回はポールウォーキングの基本を学びます。

⑤10月30日 天白スポーツセンター

ニュースポーツ(カローリング)

土本 和弘(天白スポーツセンタートレーニング室責任者・健康運動指導士)

誰にでもできる簡単なニュースポーツ(カローリング)の体験を通じて身体活動をする事の「心地よさ」や「面白さ」を体験しましょう。

⑥11月6日・⑩12月11日・⑫1月8日

トータルフィットネス

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

大小のボールやストレッチボール、ステップマットなどを使って、からだ全体の筋力やバランス能力、反応能力、素早い身のこなしなどをトレーニングします。

⑦11月13日

ポールウォーキング②(実践編)

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

ポールウォーキングの実践編として、実際に天白公園の中を歩きます。秋の自然を楽しみながら、いろいろなポールの使い方を体験したいと思います。

⑧11月27日 天白スポーツセンター

ニュースポーツ(エアボールゲーム)

土本 和弘(天白スポーツセンタートレーニング室責任者・健康運動指導士)

風船のようなボールを使い床に落としたチームが負けとなるゲームです。
チーム対抗戦で勝敗をつけていきます。楽しみながら思う存分体を動かしましょう!

⑪12月18日

姿勢が変われば、もっと若くもっとアクティブになれる!②

瀬戸 麻由香(パーソナルトレーニングスタジオナノ・健康運動指導士)

前回(10月9日)から運動を続けてきた結果をチェックします。
復習を中心に、改めてご自身の姿勢を認識し、適切な運動をマスターしましょう。
継続のポイントもあわせてご紹介します。

⑬1月15日

閉講式

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

修了証書の授与や本講座の総まとめを行います。

< 応募資格 >

名古屋市在住の50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)が可能な人。運動が苦手な人や、この機会に運動を始めたい人も歓迎します。
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 >

35名(定員を超えた場合は、抽選となります。〈初めての方優先〉)

< 参加費 >

3,000円(保険料および資料代等として13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」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)~(6)までご記入ください。

また名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。

「名古屋市電子申請」で検索してください。

	〒460-8508
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	

(1) 健康学ノススメX
(2) 氏名(ふりがな)
(3) 生年月日
(4) 性別
(5) 〒 住所
(6) 電話番号
(裏)

< 締切 > 8月29日(金)必着

< 申込先・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三丁目1-1

TEL 052-972-3078

FAX 052-972-4152

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。