

2022年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「健康学ノススメ2022」

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：2022年9月28日～12月21日

毎週水曜日 午前9時45分～11時15分 (全12回)

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)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止する場合があります。

開催日	講座内容
① 9月28日(水)	9:45 開講式、ガイダンス 9:55 体力チェック
② 10月5日(水)	9:45 スロー筋トレ①
③ 10月12日(水)	9:45 レクリエーション 10:30 健康体操
④ 10月19日(水)	9:45 栄養講話 10:30 筋トレ
⑤ 10月26日(水)	9:45 ヨガ① 10:30 筋トレ
⑥ 11月2日(水)	9:45 健康講話 10:15 バランス運動
⑦ 11月9日(水)	9:45 健康講話 10:15 ストレッチング
⑧ 11月16日(水)	9:45 栄養講話 10:45 筋トレ
⑨ 11月30日(水)	9:45 ヨガ② 10:30 筋トレ
⑩ 12月7日(水)	9:45 レクリエーション 10:30 歩行エクササイズ
⑪ 12月14日(水)	9:45 スロー筋トレ②
⑫ 12月21日(水)	9:45 体力チェック 11:00 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。

① 9月28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准教授）

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！

② 10月 5日

スロー筋トレでカラダ年齢マイナス10歳！ ①

梶岡 多恵子（教育学部教授）

正しいフォームで行うスロー筋トレは、成長ホルモンの分泌量をアップさせます。老化のスピードを緩め、引き締まったカラダをつくるスロー筋トレをマスターし、カラダ年齢マイナス10歳をめざしましょう！

③ 10月12日

レクリエーションで心を元気に！
ともいき体操

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准教授）

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、東海学園大学オリジナルの「ともいき体操」を行います。

④ 10月19日

食で叶える貯筋のはなし
筋力トレーニング

高柳 尚貴（健康栄養学部講師）
丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

結局、食事って大事なの？そんな疑問に運動と栄養の関係から貯筋方法をお話します。賢く食べて運動効果を高めましょう。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。

⑤ 10月26日

ヨガで機能回復！
バランストレーニング

三輪 愛彩（ヨガインストラクター/管理栄養士）
丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

日常から簡単に取り組めるやさしいヨガポーズを繰り返し行うことで、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。

⑥11月 2日

高齢者の体力、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准教授）

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、様々な道具を使用して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。

⑦11月 9日

きれいな姿勢で若返り（講義/実技）、ストレッチング

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

姿勢が良い人は、健康的で若く見えます。一方、姿勢が悪いと肩こり、腰痛などの原因にもなり、不調の原因にもなります。自分の姿勢をチェックし、バランス良いからだづくりの方法について学びます。日頃から良い姿勢を意識して、イキイキとした生活を送ることができるようにしましょう。

⑧11月16日

アクティブ・エイジングに必要な栄養

古橋 啓子（健康栄養学部准教授）

小池 亜紀子（健康栄養学部准教授）

筋力トレーニング

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

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きてしまいがちです。元気に過ごすためにかかせない食事の上手な摂り方、食事のポイントをわかりやすくお話します。後半はバランスパッドを用いた筋力トレーニングを行います。

⑨11月30日

ヨガで脳トレ！

三輪 愛彩（ヨガインストラクター/管理栄養士）

筋力トレーニング

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

笑顔の体操をはじめ、呼吸法や様々なポーズを組み合わせたヨガを行いながら、脳と体を活性化させます。後半は、自分の体重を负荷にした筋力トレーニングを行います。

⑩12月 7日

楽しく動いて、楽しく歩いて、こころも元気！

歩行エクササイズ

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

楽しく動けば、こころもほぐれて気づけば笑顔！前半は、いろいろな道具を使って楽しくレクリエーションを行います。（元気あふれる学生が指導します！）後半は、下肢の筋力向上を目的に歩行を行います。頭を使いながら体も動かし、デュアルタスク（二重課題）で認知機能を高めましょう！

⑪12月14日

スロー筋トレでカラダ年齢マイナス10歳！ ②

梶岡 多恵子（教育学部教授）

正しいフォームで行うスロー筋トレは、成長ホルモンの分泌量をアップさせます。老化のスピードを緩め、引き締まったカラダをつくるスロー筋トレをマスターし、カラダ年齢マイナス10歳をめざしましょう！

⑫12月21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准教授）

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…
閉講式では、教室終了後の運動の継続の方法についてもお話します。

＜ 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）が可能の方。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12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 2022 (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(月) ～ ＜ 締 切 ＞ 8月31日(水)必着 ※受講の可否は、郵便またはメールにて 締切から1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>＜ 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</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。