

平成24年度 なごや健康カレッジ (天白区)

「健康学ノススメⅧ」

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「なごや健康ウェーブプロジェクト」を始動しました。「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24年10月4日～平成25年1月17日
毎週木曜日 午前9時45分～11時15分 全14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・きっかけづくり」

運動を積極的に取り入れた生活を送ることを目的とした学生参加型の講座です。

開催日	講座内容
10月4日(木)	① 開講式・ガイダンス
10月11日(木)	② 家庭の救急医学
10月18日(木)	③ ニュースポーツと健康づくり運動
10月25日(木)	④ みんなでめざそう健康長寿
11月1日(木)	⑤ 健康づくり運動①
11月8日(木)	⑥ スロー筋トレでカラダ年齢マイナス10歳をめざそう!(その1)
11月15日(木)	⑦ みどりの働きとその効用
11月22日(木)	⑧ オアシスの森でパワー・チャージ
11月29日(木)	⑨ 健康づくり運動②
12月6日(木)	⑩ 裸足ウォーキングと転倒予防体操
12月13日(木)	⑪ 健康づくり運動③
12月20日(木)	⑫ スロー筋トレでカラダ年齢マイナス10歳をめざそう!(その2)
1月10日(木)	⑬ 健康づくり運動④
1月17日(木)	⑭ 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。

本学の「なごや健康カレッジ」は、単なる人手ではなく人材として養成した学生参加を特徴としています。全ての講座に15名の学生インストラクターが参加します。学生とのふれあいや受講生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も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

10月4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。

10月11日

家庭の救急医学

野口 宏(教育学部教授・医師)

高齢者が居る社会、世界一の長寿国日本、こんな素晴らしい国が今まで何処にあったでしょうか？我が民族を誇りに思います。

救急車は数分で駆け付け、昼間はドクターヘリも活躍しています。

さて、高齢者に起こり易いとされる「誤飲・誤嚥」、「転倒・転落・骨折」、「入浴事故」を中心に、その危機的状態を回避するための家庭での予防と対応について解り易くお話し致します。また、皆様からも学びたいと思います。

10月18日 天白スポーツセンター

ニュースポーツと健康づくり運動

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(カーリング・ラージボール卓球等)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。また自宅でもできるストレッチや道具を使っての運動をすることにより日常生活に必要な柔軟性などを高めましょう。

10月25日

みんなでめざそう健康長寿

①長谷部 哲也(天白保健所主査・医師)

②松岡 志乃(天白保健所歯科衛生士)

① メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防と治療には、健康的な生活習慣が重要です。ここでは、保健所医師より生活習慣改善の契機となるような話をします。

② 元気で楽しく長生きをするためには、歯の健康が重要です。ここでは、歯科衛生士より歯の健康を保つために役立つお話をします。

11月1日・11月29日・12月13日・1月10日

健康づくり運動

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)

中高齢者の健康づくりには、まず第一に運動だと考えられる時代になりました。どのような運動が必要かと言うと、柔軟運動(ストレッチング)、有酸素運動(ウォーキング)、筋力トレーニング、動きを鍛える運動(コーディネーション)の4種類です。そこで、これらの運動の仕方を習得していただき、運動を継続して行くためのきっかけづくりをしたいと思います。さらに運動を通じて、受講者の皆様と学生とのコミュニケーションづくりもしたいと思います。

11月8日・12月20日

スロー筋トレでカラダ年齢マイナス10歳をめざそう！

梶岡 多恵子(教育学部教授)

反動をつけずに行うスロー筋トレには、成長ホルモンの分泌を高める効果が認められています。成長ホルモンは組織の新陳代謝を促し、加齢に伴う筋肉の減少を予防し、じん帯や骨を丈夫にする効果もあります。“NHKためしてガッテン”でも取り上げられた3種類のスロー筋トレをマスターするとともに、老化のスピードを緩やかにし、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も学んでいきます。

11月15日

みどりの働きとその効用

近藤 記巳子(相生山緑地自然観察会代表)

「みどり」は私たちが生きていくために必要なさまざまなものを与えてくれます。今回は、心と身体を元気にしてくれる「みどり」について、相生山緑地で出会った方のエピソードや、私自身が実際に体験したことを交えてお話をします。

11月22日 相生山緑地

オアシスの森でパワー・チャージ

近藤 記巳子(相生山緑地自然観察会代表)

相生山緑地(名古屋市天白区)では、例年11月中旬頃より紅葉を楽しむことができます。赤・黄・茶など色づき始めた木々の葉や、木の実をゆっくり観察しながら森の小径を歩きましょう。野鳥や昆虫の声にも耳を傾け、五感を働かせれば、より一層自然が鮮明になります。ウォーキングと自然観察でパワー・チャージしましょう。

12月6日 天白スポーツセンター

裸足ウォーキングと転倒予防体操

藤田 温史(東京アスレティッククラブ・健康運動指導士)

人間の原点である裸足で歩くことに着目し、今回の裸足ウォーキングの中で「正しい歩き方」「歩くことの大切さ」を覚えていただき、日常生活習慣から変えていきましょう。また、「ストレッチポール」を使ってのストレッチや簡単な運動で柔軟性を高めることを目的に体操を行います。

＜ 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 ＞

30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14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。


 返信 あなたの住所 氏名 ※2名でお申込の場合は 代表者の方の住所・氏名 をご記入ください	(1)健康学ノススメⅧ (2)氏名(ふりがな) (3)生年月日 (4)性別 (5)郵便番号 住所 (6)電話番号
--	--

＜ 申込方法 ＞

参加ご希望の方は左図のように必要事項をご記入の上、往復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2名の方についてそれぞれ(2)~(6)までご記入ください。また2名の方のご関係(夫婦、兄弟友人等)も、(7)としてご記入ください。

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 往信 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	何も記入しないで ください
--	------------------

＜ 締切 ＞ 8月31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

申し込みのためにお送りいただいた個人情報は、本学や名古屋市保健所等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。