

平成27年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「運動で若返る！2015」

この講座は平成17年度から毎年、名古屋市と東海学園大学が連携して行っている中高齢者を対象とした運動教室です。

日程：平成27年10月1日～平成28年1月14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)

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1日(木)	① 開講式・ガイダンス
10月8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15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22日(木)	④ ニュースポーツ(カローリング)
10月29日(木)	⑤ ポールウォーキング①(基礎編)
11月5日(木)	⑥ ポールウォーキング②(実践編)
11月19日(木)	⑦ 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3日(木)	⑧ ニュースポーツ(エアボールゲーム)
12月10日(木)	⑨ 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
12月17日(木)	⑩ コーディネーション運動①
12月24日(木)	⑪ コーディネーション運動②
1月7日(木)	⑫ コーディネーション運動③
1月14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。

① 10月1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の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。

② 10月8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オナ・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。

③ 10月15日・⑦ 11月19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）

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。スロー筋トレは、寝たきりや要介護のリスクが高くなるロコモティブシンドロームやメタボの予防に有効なトレーニングです。

④ 10月22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することの「心地よさ」や「面白さ」を体験しましょう。

⑤10月29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。

⑥11月5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。

⑧12月3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！

⑨12月10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 カノ・健康運動指導士）

前回（10月8日）から運動を継続し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。

⑩12月17日・⑪12月24日・⑫1月7日

コーディネーション運動

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）

最近の高齢者の介護予防では有酸素運動や筋トレに加えて、身体の動きを鍛えるためのコーディネーション運動が行われるようになってきました。バランスボールや小ボール、ステップマットなどを使ってバランス能力や素早い反応力をトレーニングします。

⑬1月14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。＜抽選の場合は初めてのの方が優先となります＞）

< 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。

<small>郵便はがき</small>  4 6 0 - 8 5 0 8
名古屋市健康福祉局 健康増進課 なごや健康加ッヅ 担当 行
(表)

(1)運動で若返る！2015 (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28日(金) 必着

※受講の可否は郵便またはメールにて
締切日から1週間程度でお知らせします。

< 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。