

平成29年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「健康学ノススメ2017」

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29年10月5日～平成30年1月18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体育館 (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5日(木)	① 開講式・講義およびガイダンス
10月12日(木)	② ニュースポーツ(カローリング)
10月19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26日(木)	④ ポールウォーキング①(体育館および天白公園)
11月2日(木)	⑤ ニュースポーツ(スポーツ吹矢)
11月9日(木)	⑥ ポールウォーキング②(体育館および天白公園)
11月16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
11月30日(木)	⑧ 交感神経を鍛える
12月7日(木)	⑨ コーディネーション運動①
12月14日(木)	⑩ 「口の健康」に関する講義(天白保健所) コーディネーション運動②
12月21日(木)	⑪ 健康と活力のバロメーター・あなたのウォーキングチェック
1月11日(木)	⑫ コーディネーション運動③
1月18日(木)	⑬ 講義および閉講式

※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、バランスや動きを良くするコーディネーション運動、ニュースポーツなど）を実際に体験します。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 5日

開講式およびガイダンス

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

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12日

ニュースポーツ（カローリング）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

誰にでも簡単にできるカローリング（カローリングに似たニュースポーツ）の体験を通じて、仲間と一緒に身体を動かすことの「楽しさ」を体験しましょう。

③ 10月19日・⑦ 11月16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①②

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、若々しい健康なカラダをつくる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フレイル、メタボの予防に有効なトレーニングです。

④ 10月26日

ポールウォーキング①（体育館および天白公園）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

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と応用を学びます。

⑤ 11月 2日

ニュースポーツ（スポーツ吹矢）

木村綾子（日本スポーツ吹矢協会公認指導員）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

スポーツ吹矢は誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツですが呼吸の仕方が重要なので健康づくり運動としても優れています。楽しみながら体験してみましょう。

⑥11月 9日

ポールウォーキング②（体育館および天白公園）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

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30日

交感神経を鍛える

齊藤 満（豊田工業大学名誉教授）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

急に立つと「ふう〜と」ふらつくことがあります。これは筋肉が衰えたというより交感神経の働きが関係します。生活の中で交感神経を鍛えるポイントとそのための運動をおこないます。

⑨12月 7日・⑫1月11日

コーディネーション運動①③

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

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。バランスボールやソフトジムボール、ステップマットなどを使って筋力やバランス能力、素早い反応力をトレーニングします。

⑩12月14日

「口の健康」に関する講義（天白保健所） およびコーディネーション運動②

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

「口の健康」に関する講義と実習、およびバランスボールやソフトジムボール、ステップマットなどを使って筋力やバランス能力、素早い反応力をトレーニングします。

⑪12月21日

健康と活力のバロメーター・あなたのウォーキングチェック

齊藤 満（豊田工業大学名誉教授）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

健康を維持するだけでなく、歳をとっても「活力」を維持しつづけることを目指したウォーキングの仕方を、ウォーキングの自己テストをしながら学びます。

⑬1月18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特任教授）

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60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 ＞

35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」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。

	郵便はがき 4 6 0 - 8 5 0 8
名古屋市中区三の丸3-1-1	
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)健康学ノススメ 2017
(2)氏名(ふりがな)
(3)生年月日
(4)〒 住所
(5)電話番号

(裏)

＜ 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日から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、締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。

＜ 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。