

## 健康寿命をのばそう

# シニア世代のスポーツ健康カレッジ

緑豊かな品野台のキャンパスで健康づくりに大切な運動習慣を皆さんと一緒にスタートしませんか？

### 開催日

全6回・水曜

2クラスから選んで  
受講できます。

- ① 健康運動教室
- ② 水中運動教室

※災害・感染症への対応等、公共の福祉のためやむを得ない理由がある場合は教室を必要期間中止します。

春期／開催場所：名古屋学院大学 瀬戸キャンパス

5月7日、14日、21日、28日、6月4日、11日

### 開催時間

13時00分～14時30分

運動90分（水中運動では更衣等に30分見込む）

### 実施場所

- ① 名古屋学院大学瀬戸キャンパスの各運動施設
- ② 名古屋学院大学瀬戸キャンパスの室内プール

### 参加費

保険料および運営費として6回分一括。  
第1回目の教室参加時に会場にてお支払いください。

1,800円

### 対象

瀬戸市在住の65歳以上の方 40名

- ① 健康運動教室 25名
- ② 水中運動教室 15名

- ・医師より運動を禁止されていない方
- ・全回教室に参加する意欲のある方
- ・階段の上り下りができる、また、15分間程度継続して歩行できる方



# プログラム内容

① せと健康運動教室 ② せと水中運動教室 の2クラスから選んで受講できます。

\*両教室とも、初回到体育館にて体力測定を実施します。

## ① 健康運動教室

### ■運動

健康づくり運動の意義や運動方法についての指導を受けながら、キャンパス内で有酸素運動や軽運動を中心とした自宅でも実践可能な運動を実施します。

### ■実施場所

体育館内、一部屋外

## ② 水中運動教室

### ■ストレッチ等

運動前に必要なストレッチ運動等の指導を受けながら実施します。

### ■水中運動

アクアビクスを中心に水の抵抗や浮力を利用して効率よく健康な身体作りを目指します。

### ■実施場所

室内プール

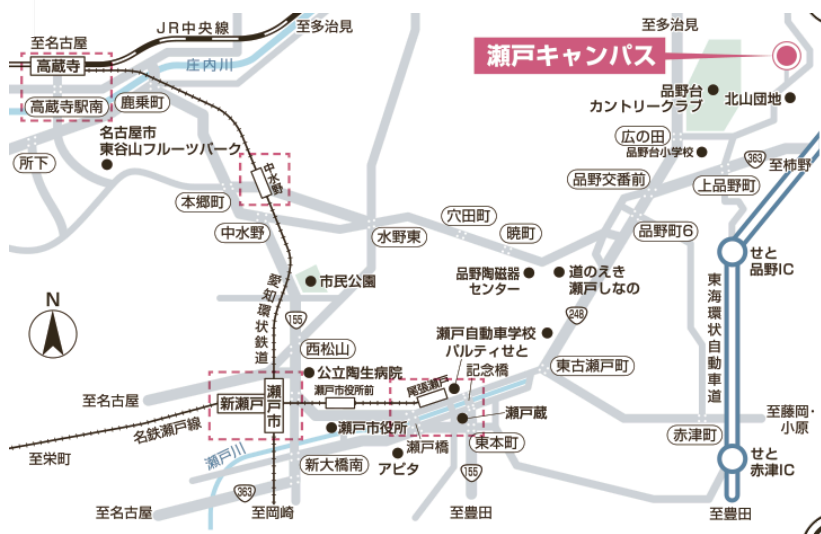
## 会場

名古屋学院大学  
瀬戸キャンパス  
瀬戸市上品野町1350

\*駐車場が利用できます。

○スクールバス利用の場合、  
登録（無料）が必要です。

12:27（尾張瀬戸）→12:50（大 学）  
14:40（大 学）→14:56（尾張瀬戸）



## 申込み

○申込用紙配布場所  
瀬戸市役所高齢者福祉課

○申込方法  
申込用紙に記入し、高齢者福祉課窓口  
又はFAXでお申込みください。

申込期間【受付時間】 8:30~17:15（土・日・祝日を除く）  
春期 3月3日（月）～3月21日（金）

\*参加者が確定次第、申込された方には  
郵送でお知らせします。

○その他

- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・申込用紙は、高齢者福祉課窓口で受け取るか、市役所ホームページ

福祉・健康→健康・医療→健康づくり  
→令和7年度シニア世代のスポーツ健康カレッジ  
からダウンロードすることができます。

## 問合せ先

瀬戸市役所高齢者福祉課

Tel. 88-2626 Fax 88-2633