

講座会場案内(実施場所)

1 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」
亀山市羽若町545番地
☎ 0595-98-5001
駐車場 180台分

2 西野公園体育館
亀山市野村二丁目5番1号
☎ 0595-82-1144
駐車場 334台分

3 東野公園体育館
亀山市川合町1286番地49
☎ 0595-83-1888
駐車場 100台分

4 青少年研修センター
亀山市若山町7番10号
☎ 0595-82-3130
駐車場 26台分

5 亀山市社会福祉センター
亀山市若山町7番1号
☎ 0595-96-8163
駐車場 14台分

6 亀山市文化会館 中央コミュニティセンター
亀山市東御幸町63番地
☎ 0595-82-7111
駐車場 340台分

※満車の場合は歴史博物館駐車場へお停めください。 ※満車の場合は歴史博物館駐車場へお停めください。

これまでの講座の様子



令和6年度・第二期受講者の声

(アンケート結果より)

- ただただ楽しいです。
- 今後も健康のため頑張れるよう色々教えてほしい。
- 受講者の熱量・意識が高いと感じた。
- データに基づく講演で分かりやすかった。
- 何に気をつけないといけないかがよく理解できた。
- 次回も楽しみにしています。

お問合せ先

亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内
亀山市 健康福祉部 健康政策課 健康都市推進グループ
〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地

E-mail: kenkotoshi@city.kameyama.mie.jp

TEL.0595-98-5001
FAX.0595-82-8180



かめやま健康都市大学

第三期 受講生募集

かめやま健康都市大学とは

WHO(世界保健機関)の提唱する健康都市の実現に向け、市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として、かめやま健康都市大学を令和5年10月に創設しました。

参加者が健康都市大学での学びと実践を生かし、自身の健康への意識を高め、主体的な健康活動の実践を促進するとともに、地域での健康活動の拡大に向けた人材育成を目指します。



健康都市大学HP

かめやま健康都市大学



募集要項

学習の期間	令和7年6月28日から 令和8年3月20日まで
受講料	無料(※調理実習は実費のみ徴収)
受講資格	18歳以上の市内在住 または在勤(学)の人
申込期間	5月 1日(木)から 5月31日(土)必着

申込方法



受講申込

受講申込フォーム
(<https://logoform.jp/form/Ymi6/989182>)
をご利用ください。また、受講申込書に必要事項
を記入し、健康都市推進グループへ持参、郵送、
FAXのいずれかでもお申込みいただけます。電話
による受付は行っていません。

※受講申込書は本庁・関支所・あいあいへ備え付けてあります。
また市ホームページからもダウンロードできます。
※受講申込者が各コースの定員を超えた場合は抽選となり、
申込者には結果を6月上旬に通知します。



講座および
ラジオ体操サークルは
健康マイレージアプリ
ポイント付与対象です!

79名が
活躍中

健都サポーター
(修了生希望者)
による健康の輪作り

健都サポーターとして、自身の健康意識を高め、主体的な健康活動の実践や地域での健康活動の拡大に向け、精力的に活動中です。



健都サポーター



かめやま健康都市大学
Kameyama Healthy City University

亀山市 健康福祉部 健康政策課 健康都市推進グループ
TEL:0595-98-5001 FAX:0595-82-8180
〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地 E-mail: kenkotoshi@city.kameyama.mie.jp



かめやま健康都市大学開講日程

第三期(令和7年6月28日～令和8年3月20日)
選択、3コース ※健康都市コースは、「必須コース」になります。

受講資格

18歳以上の市内在住または
在勤(学)の人

受講
無料

— 必須 — 健康都市コース 【定員150人】

A 市民が創る健康都市 ※大学のオリエンテーションも行います。

日程 令和7年6月28日(土)
時間 13時30分～15時30分
場所 亀山市文化会館
中央コミュニティセンター

講師 東京科学大学
大学院医歯学総合研究科
国際保健医療事業
開発学分野名誉教授
中村 桂子氏

B つながり作りで健康に ～あなたもまちも、元気で長生き～

日程 令和7年9月23日(祝)
時間 13時30分～15時00分
場所 亀山市文化会館
中央コミュニティセンター

講師 福井大学医学部
地域プライマリケア
講座教授
まちづくり系医師・
医学博士
井階 友貴氏

— 選択1 — 健康コース【定員50人】

1 健康長寿と幸福長寿の両立を目指して～鍵は「フレイル予防」～

日程 令和7年7月19日(土)
時間 13時30分～15時00分
場所 亀山市文化会館
中央コミュニティセンター

講師 東京大学高齢社会総合研究機構構長・
未来ビジョン研究センター教授
飯島 勝矢氏

2 世界18か国で導入されている歩く脳トレスクエアステップ

日程 令和7年9月29日(月)
時間 13時30分～15時00分
場所 青少年研修センター
1階 集会場・2階 研修室2

講師 中京大学スポーツ科学部教授・NPO法人
大学拠点ヘルシーライフ研究機構理事長
重松 良祐氏

3 老化による筋肉などのフレイル化(虚弱化)と記憶力の密接な関係

日程 令和7年11月5日(水)
時間 13時30分～15時00分
場所 亀山市社会福祉センター
3階 集会室

講師 亀山市文化大使
東京大学名誉教授
川戸 佳氏

4 眠りの処方箋～ふけない、ぼけない、正しい眠り方

日程 令和8年1月14日(水)
時間 13時30分～15時00分
場所 青少年研修センター
1階 集会場

講師 日本睡眠教育機構理事長、
放送大学客員教授
宮崎 総一郎氏

5 「これでいいのだ」バカボンのパパに学ぶこころの健康

日程 令和8年2月3日(火)
時間 13時30分～15時00分
場所 亀山市社会福祉センター
3階 集会室

講師 京都大学 人間・環境学研究科
人間・環境学専攻人間・社会・
思想講座研究員
佐藤 泰子氏

— 選択2 — 食コース【定員50人】

※調理実習は、食材費等実費(1回500円程度)を徴収させていただきます。

1 野菜のチカラ!バランスの良い食事で未来の健康をつくる

日程 令和7年8月9日(土)
時間 10時00分～11時30分
場所 あいあい 2階 大会議室

講師 鈴鹿医療科学大学
医療栄養学准教授
大槻 誠氏

2 身近な野菜や果物で簡単美味しい料理と健康的な生活

日程 令和7年10月5日(日)
時間 13時30分～15時00分
場所 あいあい 2階 大会議室

講師 ryufrei 野菜ソムリエプロ
福島 玲子氏

3 管理栄養士が考える!家庭で実践しやすい手軽な野菜料理を食改さんと作ってみよう!

日程 令和7年12月7日(日)又は13日(土)
時間 10時00分～13時00分 ※2班に
わけて実施
費用 材料費実費(500円程度)
場所 あいあい 2階 栄養指導室

講師 亀山市食生活改善推進協議会会長
小林 文子氏

4 野菜をもっと身近に!～野菜を摂る理由と美味しい食べ方について～

日程 令和8年1月18日(日)
時間 13時30分～15時00分
場所 あいあい 2階 大会議室

講師 KAGOME
カゴメ株式会社
食健康研究所所長
鈴木 重徳氏

5 健康のために 私たちはどのような食材を選んだら良いのか～食と農の関係～

日程 令和8年2月21日(土)
時間 13時30分～15時00分
場所 あいあい 2階 大会議室

講師 国立研究開発 法人農業・
食品産業技術総合研究機構食品研究部門
エグゼクティブリサーチャー
山本 万里氏

— 選択3 — 運動コース【定員50人】

1 筋力トレーニングと健康効果!筋肉は人体にとって大切な生命維持装置だった!

日程 令和7年9月13日(土)
時間 13時30分～15時00分
場所 あいあい 2階 大会議室

講師 日本筋力トレーニング総合研究所(JSI)
日本トレーニング施設経営研究所
佐藤 健一氏

2 心も身体も健康に!ヴィアティン三重によるサッカー講話&講座

日程 令和7年8月24日(日)
時間 13時30分～15時00分
場所 西野公園体育館

講師 ヴィアティン三重
普及部スタッフ

3 元陸上100m走日本チャンピオンが教える!ウォーキングイベントを100倍楽しむ歩き方

日程 令和7年10月12日(日)
時間 10時00分～11時30分
場所 東野公園体育館

講師 中京大学陸上競技部短距離コーチ
元陸上100m日本チャンピオン
佐分 慎弥氏

4 亀山市市制施行20周年記念ウォーキングイベント

日程 令和7年11月29日(土)
時間 9時00分～12時00分
集合場所 西野公園

※受講生以外の人も参加できます。
詳しくは広報でご案内します。

5 オリンピアン直伝!走る楽しさ、陸上競技が教えてくれたこと

日程 令和8年1月18日(日)
時間 10時00分～11時30分
場所 東野公園体育館

講師 中京大学陸上競技部短距離コーチ
ロンドン五輪陸上
4×100mリレー日本代表
市川 華菜氏

健康
マイレージ
ポイント
3倍!!

— どなたでも — ラジオ体操サークル はじめます! ※受講生以外の人も参加できます。 詳しくは広報でご案内します。

1 亀山市市制施行20周年記念巡回ラジオ体操・みんなの体操会

日程 令和7年7月23日(水)
時間 6時00分～6時40分
場所 西野公園運動広場

2 ラジオ体操講座【基礎編】

日程 令和7年8月4日(月)
時間 13時30分～15時00分
場所 西野公園体育館

3 ラジオ体操講座【発展編】

日程 令和7年12月20日(土)
時間 13時30分～15時00分
場所 西野公園体育館

講師 全国ラジオ体操連盟
指導委員
今井 菜津美氏

実はすごい!!
ラジオ体操の効果

ラジオ体操を継続的に実践している人を対象にした全国規模の調査・研究からは、年代ごとの標準値に比べ、下記の健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。

- ・体内年齢(基礎代謝量や筋肉量など)
- ・血管年齢(動脈硬化の進み具合)
- ・呼吸機能(肺年齢)
- ・骨密度
- ・体力年齢(歩行能力、柔軟性、筋力)



修了すると
健康マイレージ
ポイント!!
500

修了式

選択コース単位で、受講を必要とする講座の概ね7割以上を受講した場合、修了認定証と記念品を交付します。
(健康都市コースどちらか1回と選択コース4回出席で修了認定)

日時 令和8年3月20日(祝)
13時30分～15時00分
場所 亀山市文化会館
中央コミュニティセンター



かめやま健康都市大学
Kameyama Healthy City University

第三期受講申込書

申込開始 5/1 木 申込締切 5/31 土 必着

ふりがな	〒		性別	男・女・回答しない
氏名	住所		生年 月日	大・昭・平 年 月 日
健康マイレージ アプリ会員番号	電話番号 (携帯番号可)	E-mail	@	
該当するものに ✓してください。	☐ 市内在住 ☐ 市内在勤 ☐ 市内在学 会社名又は 学校名	希望する 選択コース	☐ 健康コース ☐ 食コース ☐ 運動コース 複数コース選択の場合は、 優先順位を記入してください。	
※受講申込者が各コースの定員を超えた場合は抽選となり申込者には結果を6月上旬に通知します。 ※今までに、かめやま健康都市大学を受講された方もお申込みいただけます。		健康都市コースの受講(必須) ☐ A に参加 ☐ B に参加 ☐ A・B 両方に参加		

大学受講申込は
こちら



健康都市大学申込フォーム

かめやま健康都市大学の受講は、左の二次元コード、持参、郵送、FAXのいずれかの方法でお申込ください。

郵送 持参 〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地 亀山市 健康福祉部 健康政策課
総合保健福祉センター「あいあい」 健康都市推進グループ(大学受講申込)宛 FAX 0595-82-8180

※番号をお確かめの上、送信ください。