

スクエアステップの活動が始まりました

問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316

スクエアステップとは

スポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員により開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。頭(脳機能)と体(身体機能)を同時に鍛えることができ、子どもから高齢者まで楽しめる新しいエクササイズです。

どのようにエクササイズをするの？

スクエアステップは、一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、ステップパターンを見て覚えて、間違えないように足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

市の取り組みをご紹介します

市では、令和6年度にかめやま健康都市大学で実施した「スクエアステップリーダー養成講座」を修了し、地域でスクエアステップを広めるボランティア活動にご協力いただける人をスクエアステップリーダー(健都サポーター)として認定し、28人のスクエアステップリーダーが誕生しました。すでに地域で活躍されているスクエアステップリーダーもいます。



スクエアステップ体験会に参加してみませんか？

スクエアステップ体験会を12月と令和8年2月に予定しています。詳しくは、後日「広報亀山」などでお知らせします。



CATV



『マイタウンかめやま』 中学生アナウンサーが登場します！

『中学生アナウンサー』の皆さんが、地域の身近な話題やイベント、市からのお知らせなどを紹介してくれます。ぜひ、ご覧ください！

更新日: 毎月1日、16日

番組枠: 60分番組

(文字情報含む)

放送時間: 午前6時～深夜0時
(60分番組を繰り返し放送)

※放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

放送日	出演者	内容
9月1日(月) ? 9月15日(月・祝)	<p>関中学校</p>  <p>ながの えいた 永野瑛大さん わかばやし ゆあ 若林優葵さん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●まちのトピックス ●亀山インフォメーション 「9月9日は救急の日」 「9月は認知症月間」 ●お知らせ 「広報亀山の発行回数の変更」 ●かめキッズコーナー 「神辺保育園」 ●学びの講座 「かめやま出前トーク (災害への備えは？【後編】)」