



12  
20 かめやま健康都市大学(サークル活動)  
ラジオ体操講座【発展編】

かめやま健康都市大学内に設置されているラジオ体操サークル講座「発展編」が西野体育館で開催され、約60人が参加しました。

受講者は、全国ラジオ体操連盟指導委員の今井菜津美さんの指導のもと、ラジオ体操第一、第二などの正しい動きやポイントなどを学び、楽しみながら体を動かしていました。



1  
11 亀山7座トレイル  
「山の救急法・搬送法」

亀山消防署で、亀山7座トレイル「山の救急法・搬送法」と題した登山時のセルフレスキュー講座が開催されました。参加者は、傷病者が発生した場合を想定し、止血処置や骨折部位の固定方法、傷病者の移動方法について実技を行ったほか、山での熱中症や低体温の対策など、より安全に登山を行うための基礎知識を学びました。

1  
11 令和8年亀山市消防出初式

消防団員の士気高揚や市民の防火・防災意識の向上を目的に、亀山西小学校で新春恒例の行事「消防出初式」が開催されました。

式典では消防団員の表彰式が行われ、その後、池の側で消防団員と少年消防クラブ員による一斉放水が披露されました。観客は迫力ある色鮮やかな水のアーチに魅了されました。



1  
14 かめやま健康都市大学(健康コース)  
講座「眠りの処方箋」

かめやま健康都市大学健康コースの講座「眠りの処方箋～ふけない、ぼけない、正しい眠り方～」が青少年研修センターで開催されました。日本睡眠教育機構理事長の宮崎総一郎さんを講師に迎え、睡眠不足が身体に及ぼす影響や睡眠の質を向上させる就寝前の過ごし方などについて話を聞きました。受講者は、睡眠の大切さを改めて感じていました。



このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、申込フォームをご利用ください。または、広報グループ(844-5021)へご連絡ください。

申込フォームは[こちら](#)!



豊田 理帆ちゃん 令和元年6月生まれ

元気いっぱい育ってね♪



みや さき  
宮崎  
もも はる  
百桜さん(左) 平成31年3月生まれ

ひ い  
百亮くん(中) 令和5年1月生まれ  
はく ひ  
百桧くん(右) 令和2年8月生まれ

兄弟仲良く!元気に!大きくなってね♪