

# かめやま健康都市大学

令和5年10月7日  
創設



Kameyama Healthy City University

かめやま健康都市大学とは

自身の健康への意識を高め、主体的に健康活動を

実践すること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旨とする場です。

第1期  
受講生  
募集

※裏面をご覧ください

令和5年10月7日

## 創設記念イベント開催

手話通訳・要約筆記あり

場所 亀山市文化会館大ホールほか

時間 10:00~15:00

2部完全  
入替制



### 第1部 かめやま健都元年

～亀山市の健康政策の歩みと新たなステップ～

健康都市大学 必須コース【健康都市コース】

10:00 開会セレモニー

10:30 市長と有職者とのパネルトーク

12:00 第1部終了

申込不要

どなたでもご参加いただけます。  
「来場記念品あり」(数に限りがあります)

### 第2部 楽しみながらの健康イベント

事前申込制

13:00 亀山市文化大使 三代目 林家菊丸寄席  
「笑いは百薬の長」

14:00 一般社団法人あそび庁長官  
NHK「おかあさんといっしょ」第11代目体操のお兄さん、  
現在Eテレ オハ!よ〜いどん!にレギュラー出演  
小林よしひさ講演 「カラダを動かすことの大切さ 運動あそび&トークショー」

15:00 閉会

申込方法



第2部申込フォーム

【対象】市内在住または在勤(学)の方\*  
左記二次元コードよりお申込みください。【申込期間:8月11日から8月31日まで】  
※応募者多数の場合は抽選とし、当選された方にはがきで通知します。  
※当選はがきは、9月中旬頃 発送予定

飲食出店ブース11:00~13:30 その他健康測定ブースなど多数展示10:00~15:00



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

三重県亀山市 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 三重県亀山市羽石町545番地 E-mail:kenkotoshi@city.kameyama.mie.jp

創設記念イベントに  
ついてはこちら





第1期(令和5年10月7日～令和6年3月31日)／選択、3コース ※創設記念イベント／第1部が「必須コース」になります。

# かめやま健康都市大学開講日程



●必須コース(健康都市コース)と3つの選択コース(健康・食・運動コース)を開講します。

受講資格 市内在住または在勤(学)の18歳以上の方

健康都市大学HP

必須コース	健康都市コース		全ての受講生が受講要			
			●令和5年10月7日(土)／午前10時～正午 ●創設記念イベント 第1部／亀山市文化会館大ホール			
選択コース	① 健康コース 定員50人	講師 東京大学名誉教授 亀山市文化大使 川戸 佳氏	講義内容 脳からみる健康～認知症やフレイルにならず更年期も乗り越える～	日時 令和5年11月26日(日) 午後1時30分～午後3時	場所 あいあい 2階大会議室	
		包括連携協定企業 <b>大塚製薬</b>	ちょっとの意識で健康に～あなたとあなたの大切な人のために～	令和5年12月14日(木) 午前10時30分～正午	あいあい 2階研修室	
		包括連携協定企業 <b>明治安田生命</b>	睡眠と健康の知恵袋講座	令和6年1月30日(火) 午後1時30分～午後3時	あいあい 2階大会議室	
	② 食コース 定員50人	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(前田)万里氏	機能性農産物を使ってセルフレア食を考えてみよう	令和5年12月9日(土) 午後1時30分～午後3時	青少年研修センター 1階集会場	
		亀山市食生活改善推進協議会	軽度不調対策、おすすめレシピを食改さんと作ってみよう!	令和6年1月13日(土) 又は1月20日(土) 午前10時～正午 ※調理実習になりますので、2班に分けて実施します。	あいあい 2階栄養指導室	
		包括連携協定企業 <b>中北薬品株式会社</b>	栄養士と考える、家族みんなの食事	令和6年2月25日(日) 午前10時～午前11時30分	あいあい 2階大会議室	
	③ 運動コース	(A) 定員25人	中京大学スポーツ科学部 教授 NPO法人大学視点ヘルシーライフ研究機構 理事長 重松良祐氏	世界17か国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」①	令和5年11月27日(月) 午後1時30分～午後3時	あいあい 2階大会議室
				世界17か国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」②	令和6年1月12日(金) 午前10時～午前11時30分	亀山市文化会館 中央コミュニティセンターA・B
				世界17か国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」③	令和6年1月29日(月) 午前10時～午前11時30分	あいあい 2階大会議室
(B) 定員25人		三重ホンダヒート S&Cコーチ 秦野 洋輔氏 三重ホンダヒート選手 数名	三重ホンダヒートコーチが教える! 自宅のできる筋トレ講座	令和5年10月15日(日) 午前10時～午前11時30分	西野公園 体育館	
		三重県ウォーキング協会 田坂 稔氏 多田 夏彦氏	ウォークからジョグへ! 無理なくステップアップする方法	令和5年12月3日(日) 午後1時30分～午後3時	あいあい 2階大会議室	
	鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学 陸上部コーチ 市野 泰地氏	元陸上800m日本代表が教える! 正しく楽しい走り方	令和6年2月4日(日) 午前10時～午前11時30分	東野公園 グラウンド		

※③運動コースは(A)(B)いずれかを選択してください。 ※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通知します。 ※内容は変更になることがあります。

-(切り取り線)-



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

## 受講申込書

申込開始 **8/1** 火 申込締切 **9/30** 土 必着

ふりがな			性別	男・女
氏名			生年月日	大・昭・平 年 月 日
住所	〒 - -	電話(携帯)番号	- -	
		E-mail	@	
該当するものに ✓してください。	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 会社名又は学校名	希望する 選択コース	<input type="checkbox"/> ①健康コース <input type="checkbox"/> ②食コース <input type="checkbox"/> ③運動コース(A) <input type="checkbox"/> ④運動コース(B)	

※ご記入いただきました受講生(個人)情報の取り扱いについて  
①かめやま健康都市大学の実施、運営 ②アンケート実施等による調査・参考情報の提供 ③卒業後のご案内等に使用させていただきます。

令和5年10月7日(土)の創設記念イベント 第2部への参加の有・無をお答えください  参加  不参加  
●令和5年8月31日までに申込をされた受講生には、第2部のお席を確保させていただきます。



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。

電話による受付は行っておりません!

郵送持参

〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地  
総合保健福祉センター「あいあい」

三重県亀山市 健康福祉部 健康政策課  
健康都市推進グループ(大学受講申込)宛

FAX

0595-82-8180  
※番号をお知らせの上、送信ください。