



かめやま健康都市大学

Kameyama Healthy City University

令和5年10月7日創設

第1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 (以下「健康都市大学」という。) を創設します。

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。

※「かめやま健康都市大学」は、学校教育法上の「教育機関」ではありません。

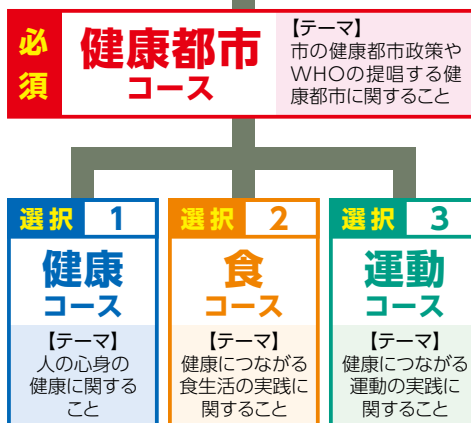
● かめやま健康都市大学の概要

- **学習の期間** 毎年4月1日から翌年3月31日までを1年度とします。なお、令和5年度は、開校から令和6年3月31日までとします。
- **受講資格** 市内在住、在勤または在学の18歳以上の人
- **受講料** 無料
- **コース** 必須コース (健康都市) と3つの選択コース (健康、食、運動) を設置し、テーマに基づき、計画的に講座を実施します。
- **申込方法** 受講申込フォーム (<https://logoform.jp/f/vzRRx>) を利用ください。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、ファクスのいずれかでもお申し込みいただけます。電話による受け付けは行っていません。
※受講申込書は、広報かめやま8月1日号と同時配布したチラシを利用いただくほか、本庁、あいあい に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。
- **申込期限** 9月30日 (土) 必着



受講申込
フォーム

かめやま健康都市大学



来場記念品あり

※数量限定

手話通訳・要約筆記あり

健康都市大学創設記念イベントを開催します!

とき 10月7日 (土) 午前10時～午後3時

ところ 市文化会館 大ホール ほか



申込不要

第1部 (午前10時～正午)

健康都市コース【必須コース】
開会セレモニー・パネルトーク

「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～」をテーマにパネルトークを行います。

ほかにも、健康測定ブース、飲食ブースなどがあり、幅広い年代の皆さんに楽しんでもらえる内容です。ぜひ、ご参加ください。詳しくは、広報かめやま8月1日号と同時配布したチラシまたは市ホームページをご覧ください。

◆令和5年度開講講座

コース名	と き	と ころ	講 座 内 容	講 師	
必須 健康都市コース	10月7日(土) 午前10時～正午	市文化会館 大ホール	パネルトーク～亀山市の健康政策の歩みと新たなステップ～	亀山市長 櫻井 義之 ほか	
選択① 健康コース [定員] 50人	11月26日(日) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	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～	東京大学 名誉教授 亀山市文化大使 川戸 佳さん ①	
	12月14日(木) 午前10時30分～正午	あいあい2階 研修室	ちょっとした意識で健康に～あなたとあなたの大切な人のために～	包括連携協定企業 Otsuka 大塚製薬	
	令和6年 1月30日(火) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	睡眠と健康の知恵袋講座	包括連携協定企業 明治安田生命	
選択② 食コース [定員] 50人	12月9日(土) 午後1時30分～3時	青少年研修センター 1階 集会場	機能的農産物を使ってセルフケア食を考えてみよう	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) 万里さん ②	
	令和6年 1月13日(土) または 1月20日(土) 午前10時～正午 ※調理実習のため2班に分けて実施	あいあい2階 栄養指導室	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!	亀山市食生活改善推進協議会 ③	
	令和6年 2月25日(日) 午前10時～11時30分	あいあい2階 大会議室	栄養士と考える、家族みんなの食事	包括連携協定企業 中北薬品株式会社	
選択③ 運動コース	A [定員] 25人	11月27日(月) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	世界17カ国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」①	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 良祐さん
		令和6年 1月12日(金) 午前10時～11時30分	中央コミュニティーセンター A・B (市文化会館)	世界17カ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29日(月) 午前10時～11時30分	あいあい2階 大会議室	世界17カ国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」③	
	B [定員] 25人	10月15日(日) 午前10時～11時30分	西野公園体育館	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	三重ホンダヒート S&Cコーチ 秦野 洋輔さん 三重ホンダヒート選手(数名) ⑤
		12月3日(日) 午後1時30分～3時	あいあい2階 大会議室	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	三重県ウォーキング協会 田坂 稔さん、多田 夏彦さん ⑥⑦
		令和6年 2月4日(日) 午前10時～11時30分	東野公園グラウンド	元陸上800m日本代表が教える! 正しく楽しい走り方	鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学 陸上部コーチ 市野 泰地さん ⑧

※健康都市コースは必須。①・②・③のコースはいずれか1つを選択して受講。(③)運動コースは[A]・[B]どちらかを選択)



健都サポーター(修了生希望者)による健康の輪づくり

健康都市大学の各講座を受講・修了した人には、修了証を授与し、希望者は「健都サポーター」として人材登録します。

健都サポーターの皆さんには、健康都市大学をはじめとした健康都市政策へ関わったり、自身の健康活動を地域の人に伝えたりすることで、地域全体の健康の輪づくりを行っていただけます。



第2部 (午後1時～3時) 楽しみながらの健康イベント

亀山市文化大使 三代目林家菊丸さんによる落語やNHK「おかあさんといっしょ」第11代目体操のお兄さん・小林よしひささんの講演もあります。

※右記二次元コードよりお申し込みください。(先着順)



締切延長!! 9/15(金)まで

第2部申込フォーム



三代目 林家菊丸さん

小林よしひささん



健康都市大学 ホームページ



創設記念イベントについてはこちら

問合せ・申込先

健康政策課健康都市推進グループ (あいあい)
〒519-0164 羽若町545
☎98-5001 FAX 82-8180