

健康都市の実現を目指して かめやま健康都市大学 第三期開講

問合先 健康政策課健康都市推進グループ(☎ 98-5001)

募集要項

- 学習の期間** 6月28日(土)から令和8年3月20日(金・祝)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、在勤、在学の人
- 申込方法** **5月31日(土)までに**受講申込フォームからお申し込みいただくか、受講申込書に必要事項を記入の上、健康政策課健康都市推進グループへ郵送(必着)(〒519-0164 羽若町545)、ファクス(FAX 82-8180)、または直接お申し込みください。
- ※電話による受付は行っていません。
- ※受講申込書は、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。



受講申込フォーム

修了認定

選択コース単位で、受講を必要とする講座のおおむね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)

修了式

とき 令和8年3月20日(金・祝) 午後1時30分～3時
ところ 市中央コミュニティセンター

健都サポーター(修了生希望者)による健康の輪づくり

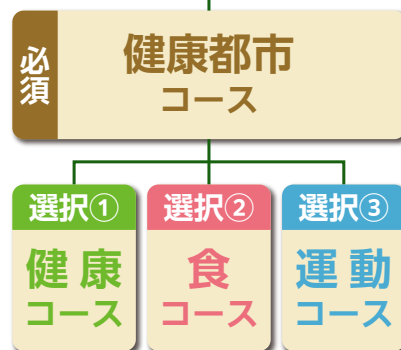
健都サポーターとして、自身の健康意識を高め、主体的な健康活動の実践や地域での健康活動の拡大に向け、精力的に活動中です。



健都サポーター

79人が
活躍中

かめやま健康都市大学



必須 健康都市コース【定員150人】

1、2のどちらかは必ず受講してください。

1 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。	2 つながり作りで健康に～あなたもまちも、元気で長生き～
とき 6月28日(土) 午後1時30分～3時30分 ところ 市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 未来ビジョン研究センター教授 名譽教授 中村 桂子さん	とき 9月23日(火・祝) 午後1時30分～3時 ところ 市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 大学拠点ヘルシーライフ研究機構理事長 まちづくり系医師・医学博士 井階 友貴さん

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」～ とき 7月19日(土) 午後1時30分～3時 ところ 市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機構長 飯島 勝矢さん 未来ビジョン研究センター教授	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 とき 9月29日(月) 午後1時30分～3時 ところ 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 重松 良祐さん 大学拠点ヘルシーライフ研究機構理事長
3 老化による筋肉などのフレイル化(虚弱化)と記憶力の綿密な関係 とき 11月5日(水) 午後1時30分～3時 ところ 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 佳さん	4 眠りの処方箋ーふけない、ぼけない、正しい眠り方ー とき 令和8年1月14日(水) 午後1時30分～3時 ところ 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 総一郎さん
5 「これでいいのだ」バカボンのパパに学ぶこころの健康 とき 令和8年2月3日(火) 午後1時30分～3時 ところ 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 泰子さん	 講座およびサークル活動は、 健康マイレージアプリポイント 付与対象です。



選択② 食コース 【定員50人】

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 と き 8月9日(土) 午前10時～11時30分 と ころ 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科 准教授 大槻 誠さん	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 と き 10月5日(日) 午後1時30分～3時 と ころ あいあい 2階 大会議室 講 師 ryufrei 野菜ソムリエプロ 福島 玲子さん
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！【調理実習】 と き 12月7日(日)または13日(土) 午前10時～午後1時 ※2班に分けて実施 と ころ 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 文子さん 費 用 材料費実費(500円程度)	
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～ と き 令和8年1月18日(日) 午後1時30分～3時 と ころ あいあい 2階 大会議室 講 師 カゴメ株式会社 食健康研究所 所長 鈴木 重徳さん	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～ と き 令和8年2月21日(土) 午後1時30分～3時 と ころ 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 万里さん

選択③ 運動コース 【定員50人】

1 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 と き 8月24日(日) 午後1時30分～3時 と ころ 西野公園体育館 講 師 ヴィアティン三重普及部スタッフ	2 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！ と き 9月13日(土) 午後1時30分～3時 と ころ 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 健一さん
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 と き 10月12日(日) 午前10時～11時30分 と ころ 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 慎弥さん	4 亀山市市制施行20周年記念ウォーキングイベント と き 11月29日(土) 午前9時～正午 集 合 場 所 西野公園 ※受講生以外の方も参加できます。詳しくは、広報亀山でご案内します。
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 と き 令和8年1月18日(日) 午前10時～11時30分 と ころ 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 華菜さん	

どなたでも ラジオ体操サークルはじめます！

※受講生以外の方も参加できます。
詳しくは広報亀山でご案内します。



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、以下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)

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

と き 7月23日(水) 午前6時～6時40分
と ころ 西野公園 運動広場

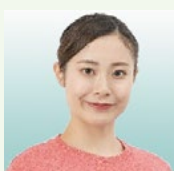
2 ラジオ体操講座【基礎編】

と き 8月4日(月) 午後1時30分～3時
と ころ 西野公園体育館

3 ラジオ体操講座【発展編】

と き 12月20日(土) 午後1時30分～3時
と ころ 西野公園体育館

講 師 全国ラジオ体操連盟指導委員 今井 菜津美さん



老若男女が集い、参加し、楽しいひと時を過ごすことのできる内容となっています。
指導者には元NHKラジオ体操のアシスタントをお迎えして、ラジオ体操を通じて地域の皆さんの健康づくりを応援します。