

# 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目指す場です。

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1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 三重県亀山市羽若町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<br>●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<br>定員50人            | 講師<br>東京大学名誉教授 亀山市文化大使 川戸 佳氏                            | 講座内容<br>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<br>令和5年11月26日(日)<br>午後1時30分～午後3時 | 場所<br>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)<br>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)<br>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<br>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 | 機能的農産物を使って セルフケア食を考えてみよう   | 令和5年12月9日(土)<br>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)<br>午前10時～正午<br>※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)<br>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)<br>定員25人  | 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)<br>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)<br>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)<br>午前10時～午前11時30分 | あいあい 2階大会議室             |
| (B)<br>定員25人 |                             | 三重ホンダヒート S&Cコーチ 秦野 洋輔氏<br>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)<br>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)<br>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)<br>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<br>年 月 日                      |
| 住所                  | 〒                           | —                           | 電話(携帯)番号                    | —                               | —                                   |
|                     | E-mail                      |                             | @                           |                                 |                                     |
| 該当するものに<br>✓してください。 | <input type="checkbox"/> 在住 | <input type="checkbox"/> 在勤 | <input type="checkbox"/> 在学 | 希望する<br>選択コース                   | 右記から選択してください。<br>※健康都市コースは、必須になります。 |
|                     | 会社名又は学校名                    |                             |                             | <input type="checkbox"/> ①健康コース | <input type="checkbox"/> ③運動コース(A)  |
|                     |                             |                             |                             | <input type="checkbox"/> ②食コース  | <input type="checkbox"/> ③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

※番号をお確かめの上、送信ください。