

講座会場案内(実施場所)

1 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」
 亀山市羽若町545番地
 駐車場 180台分
 ☎ 0595-84-3316

2 西野公園体育館
 亀山市野村二丁目5番1号
 駐車場 334台分
 ☎ 0595-82-1144

3 亀山公園
 亀山市若山町4番地7
 駐車場 90台分
 ☎ 0595-83-1385

4 亀山市社会福祉センター
 亀山市若山町7番1号
 駐車場 14台分
 ☎ 0595-96-8163

5 亀山市文化会館 中央コミュニティセンター
 亀山市東御幸町63番地
 駐車場 340台分
 ☎ 0595-82-7111

※満車の場合は歴史博物館駐車場へお停めください。

これまでの講座の様子



健都サポーター
 (修了生希望者)
 による健康の輪作り

84名が活躍中

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

お問合せ先

亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内
 亀山市 健康福祉部 健康推進課 健康増進グループ
 〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地

TEL.0595-84-3316
 FAX.0595-82-8180
 E-mail: kenko@city.kameyama.mie.jp



かめやま健康都市大学

第四期 受講生募集

かめやま健康都市大学とは

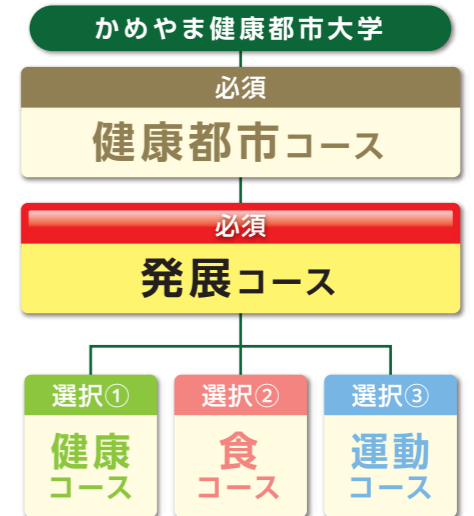
WHO(世界保健機関)の提唱する健康都市の実現に向け、市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として、かめやま健康都市大学を令和5年10月に創設しました。

参加者が健康都市大学での学びと実践を生き、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。

今期から発展期に移行する健康都市大学では、「健康」「食」「運動」の3つの選択コース及び「健康都市」「発展」の2つの必須コースを含む計5つのコースを設置しました。



健康都市大学HP



募集要項

学習の期間	令和8年6月27日から 令和9年3月22日まで	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 または在勤(学)の人	申込期間	5月 1日(金)から 5月31日(日)必着
申込方法	受講申込フォーム (https://logofom.jp/form/Ymi6/1483981)をご利用ください。また、受講申込書に必要事項を記入し、健康増進グループへ持参、郵送、FAXのいずれかでもお申込みいただけます。電話による受付は行っていません。 ※受講申込書は本庁・関支所・あいあいへ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。 ※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。		



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

亀山市 健康福祉部 健康推進課 健康増進グループ
 TEL:0595-84-3316 FAX:0595-82-8180
 〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地 E-mail: kenko@city.kameyama.mie.jp

かめやま健康都市大学開講日程

第四期(令和8年6月27日～令和9年3月22日)
 選択、3コース ※健康都市コース・発展コースは、「必須コース」になります。

受講資格 18歳以上の市内在住
 または在勤(学)の人

講座を1つ受講するごとに
けんこうマイレージ

10ポイント付与



講座および
 オープン
 キャンパスは
 けんこうマイレージ
 アプリポイント
 付与対象です!

**受講
 無料**

— 必須1 — 健康都市コース

【定員150人】 ※A or Bの
 どちらかは必ず
 受講してください。

<h3>A 健康都市が支える 人の健康・地球の健康</h3> <p>※大学のオリエンテーションも行います。</p> <p>日程 令和8年6月27日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市文化会館中央コミュニティセンター</p> <p>講師 東京科学大学 名誉教授 中村 桂子氏</p>	<h3>B 生物多様性と One Health</h3> <p>日程 令和8年9月13日(日) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市文化会館中央コミュニティセンター</p> <p>講師 一般社団法人 Rooting Our Own Tomorrows (ROOTs) 理事 長倉 綾子氏</p>
---	--

— 選択1 — 健康コース

【定員50人】

<h3>1 専門医が語る、 薬に頼らない血圧管理実践</h3> <p>日程 令和8年7月23日(木) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市社会福祉センター 3階 集会室</p> <p>講師 鈴鹿中央 総合病院 病院長 北村 哲也氏</p>	<h3>2 心臓病を知り、予防して、 健康寿命をのばしましょう</h3> <p>日程 令和8年9月16日(水) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市文化会館中央コミュニティセンター</p> <p>講師 三重大学 大学院 循環器・腎臓内科学 教授 土肥 薫氏</p>	<h3>3 脳機能と糖尿病・ 循環器病との密接な関係</h3> <p>日程 令和8年11月2日(月) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市社会福祉センター 3階 集会室</p> <p>講師 亀山市文化大使 東京大学 名誉教授 川戸 佳氏</p>	<h3>4 数字で見えること見えないこと。 自分の身体のドクターになろう</h3> <p>日程 令和9年2月10日(水) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市社会福祉センター 3階 集会室</p> <p>講師 日本成人病 予防協会 専任講師 歌丸 和美氏</p>
---	--	--	---

— 選択2 — 食コース

【定員50人】

※調理実習は、食材費等実費
 (1回500円程度)を
 徴収させていただきます。

<h3>1 簡単薬膳であなたも健康に</h3> <p>日程 令和8年8月5日(水) 時間 13時30分～15時00分 場所 あいあい 2階 大会議室</p> <p>講師 鈴鹿医療科学大学 副学長 日本薬膳学会 代表理事 高木 久代氏</p>	<h3>2 バランスの良い食事とは ～食事と食塩の関係～</h3> <p>日程 令和8年10月24日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 あいあい 2階 大会議室</p> <p>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 万里氏</p>	<h3>3 いつもの味を大切に、からだに やさしい減塩料理をつくってみよう ～管理栄養士と食改さんと一緒に～</h3> <p>日程 令和8年12月12日(土)又は19日(土) ※2班にわけて実施 時間 10時00分～13時00分 場所 あいあい 2階 栄養指導室</p> <p>講師 亀山市食生活改善 推進協議会 会長 小林 文子氏</p>	<h3>4 ひとくちで変わる健康習慣 ～大麦で見直す食物繊維ライフ～</h3> <p>日程 令和9年2月6日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 あいあい 2階 大会議室</p> <p>講師 株式会社はくばく 開発部 イノベーション開発課 課長 小林 敏樹氏</p>
--	---	---	--

— 選択3 — 運動コース

【定員50人】

<h3>1 動きながら脳を活性化! 楽しく続ける運動習慣 ～ステップ運動を使った「考えて動く」新しい健康づくり～</h3> <p>日程 令和8年7月11日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 あいあい 2階 大会議室</p> <p>講師 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</p>	<h3>2 今日から始める健康な身体作り ～運動と食事～ ちょっとプラスで健康に!</h3> <p>日程 令和8年10月25日(日) 時間 13時30分～15時00分 場所 あいあい 2階 大会議室</p> <p>講師 三重県立相可高等学校 講師 三重県地域活動栄養士 連絡協議会 松阪支部所属 川口 淳子氏</p>	<h3>3 ウォーキングイベント ～ラジオ体操 to ウォーキング～</h3> <p>日程 令和8年11月28日(土) 時間 9時00分～12時00分 場所 亀山公園</p> <p>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。</p>	<h3>4 メディカルトレーナーが伝える、 運動前の知識と準備で、 ケガをしない身体づくり</h3> <p>日程 令和9年1月30日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 西野公園体育館</p> <p>講師 ALL FIELD(オールフィールド)株式会社 鍼灸・マッサージ院 ケアアップ館 日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー 平賀 明宏氏</p>
---	---	--	--

— 必須2 — NEW 発展コース

【定員150人】 ※C or Dの
 どちらかは必ず
 受講してください。

<h3>C 「健康(運動)×環境」環境保全と ウォーキングで育む健康ライフ — 亀山市プロギング —</h3> <p>日程 令和8年12月5日(土) 時間 11時00分～12時30分 場所 西野公園 発着</p> <p>講師 RAPOエコ 代表 水端 大晟氏</p> <p>プロギングとはゴミ拾い(Plocka Upp)とジョギング (Jogging)を合わせたスウェーデン発祥のフィットネス</p>	<h3>D 「健康(食)×文化」 三重県の伝え継ぐ家庭料理 — 地域の特徴と家庭料理の事例紹介 —</h3> <p>日程 令和9年2月20日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 亀山市社会福祉センター 3階 集会室</p> <p>講師 津市立三重短期大学 食物栄養学科 講師 飯田 津喜美氏</p>
---	---

修了すると **500** けんこうマイレージポイント!!

選択コース単位で、受講を必要とする講座の概ね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回と発展コースどちらか1回と選択コースいずれか3回以上の出席で修了認定)

修了式 日時 令和9年3月22日(月・振) 13時30分～15時00分 場所 亀山市文化会館中央コミュニティセンター

受講生以外の方も参加できます。 オープンキャンパス

若い世代やこれまで健康都市大学をご存じない方もぜひご参加ください

<h3>1 忙しい朝でも簡単 栄養満点 親子でつくるカラフルおにぎり&みそ玉</h3> <p>※調理実習は、食材費等実費(1回500円程度)を徴収させていただきます。</p> <p>日程 令和8年8月18日(火)又は、8月29日(土) ※2班にわけて実施 時間 10時00分～13時00分 場所 あいあい 2階 栄養指導室 ※親子でのご参加に限りませ</p> <p>講師 亀山市 食生活改善推進協議会 会長 小林 文子氏</p> <p>参加申込方法は 広報亀山7月号で ご案内します</p>	<h3>2 肌からはじめる 楽しむ健康づくり</h3> <p>～内側からの栄養と、外側からのスキンケアで叶える理想の自分～</p> <p>日程 令和9年1月16日(土) 時間 13時30分～15時00分 場所 あいあい 2階 大会議室</p> <p>講師 株式会社コーサー 先端技術研究室 データサイエンスG 黒沢 正治氏</p> <p>参加申込方法は 広報亀山12月号で ご案内します</p>
---	--

かめやま健康都市大学 第四期受講申込書

申込開始 **5/1** 日 申込締切 **5/31** 日 必着

ふりがな	〒	性別	男・女・回答しない
氏名	住所	生年月日	大・昭・平 年 月 日
けんこうマイレージ アプリ会員番号	電話番号 (携帯番号可)	E-mail	@
該当するものに ✓してください。	<input type="checkbox"/> 市内在住 <input type="checkbox"/> 市内在勤 <input type="checkbox"/> 市内在学 会社名又は 学校名	希望する 選択コース	<input type="checkbox"/> 健康コース <input type="checkbox"/> 食コース <input type="checkbox"/> 運動コース 複数コース選択の場合は、 優先順位を記入してください。
※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 6月上旬に通知します。 ※今までに、かめやま健康都市大学を受講された方もお申込みいただけます。		健康都市コースの受講(必須)	<input type="checkbox"/> A に参加 <input type="checkbox"/> B に参加 <input type="checkbox"/> A B 両方に参加 <input checked="" type="checkbox"/> NEW 発展コースの受講(必須)
※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 ③修了後のご案内等に使用させていただきます。			

大学受講申込は
 こちら

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。

郵送 持参 〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地 亀山市 健康福祉部 健康推進課
 総合保健福祉センター「あいあい」健康増進グループ(大学受講申込)宛 FAX **0595-82-8180**

電話による受付は
 行っておりません!

健康都市大学申込フォーム