

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 ●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 | 講座内容 | 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 | Otsuka 大塚製薬 | 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 | 明治安田生命 | 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ケ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 中北薬品株式会社 | 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) 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 | 希望する 選択コース | 右記から選択してください。 ※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。