


かめやま健康都市大学は、いよいよ「発展期」へ！  
かめやま健康都市大学  第四期受講者募集



問合先 健康推進課健康増進グループ(あいあい) ☎ 84-3316

市は、WHO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令和5年10月にかめやま健康都市大学を創設しました。

令和8年度から、これまでの学びを土台に内容をさらに深める「発展コース」がスタートします。より実践的で充実したプログラムを用意しています。

皆さんの学びが次のステップへ広がる時期です。引き続き、一緒に楽しく学んでいきましょう！



STEP.1  
創設期  
(誕生)

STEP.2  
発展期  
(成長)

STEP.3  
完成期  
(成熟)

## 募集要項

**学習の期間** 6月27日～令和9年3月22日

**受講資格** 18歳以上の市内在住または在勤・在学の人

**申込方法** 右の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、健康推進課健康増進グループへ郵送(〒519-0164 羽若町545)、ファクス(FAX 82-8180)で、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、本庁、関支所、あいあいにも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、6月上旬に結果を通知します。

**受講料** 無料 ※調理実習は実費のみ徴収

**申込期限** 5月31日(日)必着



受講申込フォーム

84人が活躍中

## 修了認定

健康都市コースのどちらか1回と、発展コースのどちらか1回と、選択のコースのいずれか3回以上の出席で修了認定とし、修了認定証と記念品を交付します。

### 修了式

**とき** 令和9年3月22日(月・振休)

午後1時30分～3時

**ところ** 市中央コミュニティセンター

## 健都サポーターによる健康の輪づくり

修了生のうち希望者には、大学で習得した知識や経験を生かし、自身の健康のための主体的な健康活動を実践するとともに、家族や友人、地域での健康活動を広げていただくことを期待し、「健都サポーター」登録制度を設けています。



健都サポーター

## 必須 健康都市コース

①、②のどちらかを必ず受講してください。

<p><b>1</b> 健康都市が支える人の健康・地球の健康 ※オリエンテーションあり</p> <p><b>とき</b> 6月27日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 市中央コミュニティセンター</p> <p><b>講師</b> 東京科学大学 名誉教授 中村 桂子さん</p>	<p><b>2</b> 生物多様性とOne Health</p> <p><b>とき</b> 9月13日(日) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 市中央コミュニティセンター</p> <p><b>講師</b> 一般社団法人 Rooting Our Own Tomorrows(ROOTs)理事 長倉 綾子さん</p>
---	--

## 必須 発展コース

①、②のどちらかを必ず受講してください。

<p><b>1</b> 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-</p> <p><b>とき</b> 12月5日(土) 午前11時～午後0時30分</p> <p><b>ところ</b> 西野公園 発着</p> <p><b>講師</b> RAPOエコ 代表 水端 大晟さん</p>	<p><b>2</b> 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-</p> <p><b>とき</b> 令和9年2月20日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 亀山市社会福祉センター3階集会室</p> <p><b>講師</b> 津市立三重短期大学 食物栄養学科 講師 飯田 津喜美さん</p>
--	--

選択①

## 健康コース【定員50人】

<p><b>1 専門医が語る、薬に頼らない血圧管理実践</b></p> <p><b>とき</b> 7月23日(木) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 亀山市社会福祉センター3階集会室</p> <p><b>講師</b> 鈴鹿中央総合病院 病院長 北村 哲也さん</p>	<p><b>2 心臓病を知り、予防して、健康寿命をのばしましょう</b></p> <p><b>とき</b> 9月16日(水) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 市中央コミュニティセンター</p> <p><b>講師</b> 三重大学大学院 循環器・腎臓内科学 教授 土肥 薫さん</p>
<p><b>3 脳機能と糖尿病・循環器病との密接な関係</b></p> <p><b>とき</b> 11月2日(月) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 亀山市社会福祉センター3階集会室</p> <p><b>講師</b> 亀山市文化大使 東京大学 名誉教授 川戸 佳さん</p>	<p><b>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!</b></p> <p><b>とき</b> 令和9年2月10日(水) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 亀山市社会福祉センター3階集会室</p> <p><b>講師</b> 日本成人病予防協会 専任講師 歌丸 和美さん</p>

選択②

## 食コース【定員50人】

<p><b>1 簡単薬膳であなたも健康に</b></p> <p><b>とき</b> 8月5日(水) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階大会議室</p> <p><b>講師</b> 鈴鹿医療科学大学 副学長 日本薬膳学会 代表理事 高木 久代さん</p>	<p><b>2 バランスの良い食事とは ～食事と食塩の関係～</b></p> <p><b>とき</b> 10月24日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階大会議室</p> <p><b>講師</b> 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</p>
<p><b>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～</b></p> <p><b>とき</b> 12月12日(土)または19日(土) 午前10時～午後1時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階栄養指導室 ※2班に分けて実施</p> <p><b>講師</b> 亀山市食生活改善推進協議会 会長 小林 文子さん</p>	<p><b>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-</b></p> <p><b>とき</b> 令和9年2月6日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階大会議室</p> <p><b>講師</b> 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 敏樹さん</p>

選択③

## 運動コース【定員50人】

<p><b>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～</b></p> <p><b>とき</b> 7月11日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階大会議室</p> <p><b>講師</b> 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</p>	<p><b>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!</b></p> <p><b>とき</b> 10月25日(日) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階大会議室</p> <p><b>講師</b> 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 淳子さん</p>
<p><b>3 ウォーキングイベント(ラジオ体操toウォーキング)</b></p> <p><b>とき</b> 11月28日(土) 午前9時～正午</p> <p><b>ところ</b> 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>	<p><b>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</b></p> <p><b>とき</b> 令和9年1月30日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> 西野公園体育館</p> <p><b>講師</b> ALL FIELD株式会社 鍼灸・マッサージ院 ケアアップ部 日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー 平賀 明宏さん</p>

どなたでも

## オープンキャンパスを始めます

※受講生以外の方も参加できます。詳しくは、広報亀山で案内します。

NEW

令和8年度のかめやま健康都市大学では、新たな取り組みとしてオープンキャンパスを開催します。受講生だけでなく、親子や若い世代も参加しやすい内容の講座を2講座予定しています。

どなたでも参加できますので、ぜひ気軽にお越しください。

<p><b>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&amp;みそ玉</b></p> <p><b>とき</b> 8月18日(火)または29日(土) 午前10時～午後1時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階栄養指導室 ※2班に分けて実施</p> <p><b>講師</b> 亀山市食生活改善推進協議会 会長 小林 文子さん</p>
<p><b>2 肌からはじめる 楽しむ健康づくり ～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～</b></p> <p><b>とき</b> 令和9年1月16日(土) 午後1時30分～3時</p> <p><b>ところ</b> あいあい2階大会議室</p> <p><b>講師</b> 株式会社コーセー 先端技術研究室 データサイエンスG 黒沢 正治さん</p>



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。