

人生110年時代を目指す

# 自宅で出来る お手軽筋トレ

市民公開講座 参加費無料  
第21回 日本ヘルスプロモーション学会  
第13回 日本産業看護学会  
合同学術大会/集会

講師：谷本道哉先生

順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

講師紹介：NHK『みんなで筋肉体操』で大人気となった「筋肉は裏切らない」のフレーズで広く知られ、現在もNHK「おはspo 筋肉体操（おはよう日本）」に出演。その他、メディアへの出演は多数。講演では、いつまでも自分の力で歩ける体づくりについて、運動の効果や皆が始めやすいトレーニングを分かりやすく解説。

近著にはスポーツ科学の教科書（岩波書店）、筋肉大図鑑（ニュートンプレス）、現代用語の基礎知識 スポーツ科学編 2018-2022（自由国民社）など。専門は筋生理学、身体運動科学。

日時：12月1日(日)  
10:00～11:20(受付開始 9:30～)  
場所：帝京平成大学

JR 池袋駅東口から徒歩 12分 東京メトロ有楽町線 東池袋駅から徒歩 10分  
都電荒川線 向原駅から徒歩 10分

池袋キャンパス 419 教室

入口正面エスカレーターにて4階までお越しください。



## 申込み方法

事前予約制です。右記の QR コードを読み取り、応募画面に必要事項をご記入ください。後日、事務局より予約完了のご連絡を致します。  
ご不明な点がございましたら、事務局までメールにてお問い合わせください。  
合同学術大会・集会事務局 E-mail: jshpjaohn2024@g.jwcpce.ac.jp

