

令和5年度安中市人権教育講演会

NHK「みんなで筋肉体操」でおなじみの

たにもとみちや

谷本道哉氏講演会

順天堂大学先任准教授・日本オリンピック委員会医科学スタッフ・日本ボテビル連盟医科学委員

令和5年12月1日(金) 入場無料/先着800名

安中市文化センターホール ※希望者は直接会場へお越しください。

15時～開演 (14時30分～開場)

手話通訳・要約筆記あり



いつまでも
いきいき元気に！
健康寿命を
延ばす簡単筋トレ法

◇ 経 歴 ◇

大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。国立健康・栄養研究所、東京大学、順天堂大学、近畿大学を経て現所属。専門は筋生理学、身体運動科学。著書「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「アスリートのための筋カトレニングバイブル」(ナツメ社)など多数。NHK「筋肉アワー」「おはよう日本」「みんなで筋肉体操」「あさイチ」、テレビ朝日「モーニングショー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

問合せ：安中市教育委員会事務局 生涯学習課
☎027-382-1111 (内線2245)

主 催：安中市・安中市教育委員会
安中市人権教育推進委員会

共 催：群馬ヤクルト販売株式会社