



共愛学園
文化講演会



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

講師

近畿大学生物理工学部准教授
日本オリンピック委員会医科学スタッフ
日本ボディビル連盟医科学委員

たにもと みちや

谷本 道哉 さん

日時

2021年11月20日(土)

開場: 14:00

講演: 14:30~16:00

会場

共愛学園中学・高等学校大礼拝堂
(駐車場完備)



お車でお越しの方は、駐車場係の誘導に従ってご案内の駐車場Pをご利用ください。

駐車場には限りがありますので、乗り合わせや公共交通機関でのご来場にご協力ください。

入場無料・手話通訳有

※どなたでもご自由にご来場下さい。
※講演内容の手話通訳あり

～谷本道哉さん・プロフィール～

近畿大学生物理工学部准教授。日本オリンピック委員会医科学スタッフ。日本ボディビル連盟医科学委員。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、順天堂大学を経て現所属。専門は筋生理学、身体運動科学。

著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「アスリートのための筋力トレーニングバイブル」(ナツメ社)など多数。

NHK「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」、フジテレビ「ホンマでっか!? TV」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

- 新型コロナウイルス感染症の今後の状況に応じて、中止または人数制限、事前予約制になる場合があります。開催の場合もマスクや手指の消毒等、ご協力を十分にお願ひ致します。その他、天災等により中止または内容変更となる場合もあります。

- 詳しくは、随時、共愛学園高等学校のホームページをご覧いただくか、下記までお問い合わせ下さい。



ホームページはこちら

お問い合わせは…

共愛学園前橋国際大学 TEL.027-266-7575 共愛学園中学・高等学校 TEL.027-267-1000

主催：共愛学園前橋国際大学保護者後援会／共愛学園中学・高等学校保護者後援会