

第2部：健康講演会

夢ホール(文化会館)

筋肉は裏切らない!

～100歳まで歩けるカラダづくり～

入場
無料

10月18日(日)

13:30～15:00 (開場12:30)

講師：順天堂大学
スポーツ健康科学部 教授 谷本 道哉 さん

入場整理券が必要です 定員600人

9月1日(火) 9:00から入場整理券を配布します(1人につき2枚まで配布。先着順で無くなり次第、配布終了)

配布場所 保健センター、羽ノ浦支所、那賀川支所、各住民センター

プロフィール

大阪大学工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。筋力トレーニングを中心に、生理学、解剖学、力学に基づいた研究を行う。NHK「みんなで筋肉体操」、テレビ朝日「モーニングショー」などメディア出演も多数。運動の効果を対象者に応じてわかりやすく解説している。

■経歴
1972年 静岡県生まれ
1996年 大阪大学工学部卒業後、パシフィックコンサルタンツ(株)に勤務
2003年 東京大学大学院総合文化研究科修士課程修了
2006年 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 特別研究員
2009年 順天堂大学 健康スポーツ科学部 博士研究員
2010年 近畿大学 生物理工学部 講師
2013年 近畿大学 生物理工学部 准教授

2022年 順天堂大学 スポーツ健康科学部 先任准教授
2024年 順天堂大学 スポーツ健康科学部 教授
・日本ボディビル連盟医学委員
・日本オリンピック委員会医科学スタッフ
・環境省ナッジユニット連絡会議委員、ナッジアンバサダー
■著書
『スポーツ科学の教科書』(岩波書店)、『現代用語の基礎知識2017～2025』スポーツ科学担当(自由国民社)、『健康にEnjoy筋トレライフ』(ベースボール・マガジン社)、『谷本道哉のすぐやる健康体操』(中央公論新社)、『毎日4分で超快適! 超ラジオ体操 NEO』(扶桑社)、『学術的に「正しい」若い体のつくり方(新装版)』(中央公論新社)、『みんなで筋肉体操語録』(日経BP)、『すごい筋肉貯金』(宝島社) など



講演会終了後、お楽しみ抽選会を行います。

阿南市特産品詰め合わせ

(抽選10人)

入場整理券が抽選券になりますので
必ずお持ちください。

※駐車場が限られていますので、ご来場の際は乗り合わせで
お越しいただくか、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ

保健センター

〒774-0045 宝田町荒井6番地1
阿南健康づくりセンター(あなん健康館内)
☎ 22-1590 FAX 22-1894

案内図



あなん

健康まつり

参加無料

10月18日(日) 9:30～15:00



第1部：家族そろって楽しいイベントにご参加ください

9:30～11:30 文化会館

(1階)ホワイエ

- ★アルコール体質判定
(アルコールパッチにて体質測定)
- ★お酒に関する相談コーナー
- ★減塩クイズコーナー
(先着50人プレゼントあり)
- ★野菜クイズコーナー
(先着50人プレゼントあり)
- ★知ってください!
発達障がいのこと

(1階)視聴覚室

- ★★わくわくハロウィンのあて
- ★★フォトブース(自由撮影)
- ★★つくろう☆ハッピーハロウィン
グッズ(こども先着50人)
- ★足育コーナー
- ★★阿波踊り体操体験コーナー
(1回目) 9:45～10:00
(2回目) 10:15～10:30
(3回目) 10:45～11:00
※各回15人まで



(2階)研修室

- ★健康測定コーナー(体組成・握力)
- ★骨健康度チェック
- ★血管年齢チェック
- ★★脳年齢チェック※
(先着25人 当日整理券配布)
- ★ベジチェック
(推定野菜摂取量をチェック)
- ★AGEs測定
(老化物質の蓄積をチェック)
- ★スマートパルス
(ストレス度と血管の状態をチェック)
- ★まちの保健室
(血圧測定・健康相談)
- ★★血糖測定※
(先着50人 当日整理券配布)
- ★★ACPと一緒にやってみよう



(1階)回廊

- ★完歩マップ・
積立貯筋通帳コーナー
整理券当日配布コーナー

※脳年齢チェック(先着25人)、血糖測定(先着50人)は、1階回廊の整理券当日配布コーナーで、配布します。
●当日、各コーナーの混雑状況により人数制限する場合がありますのでご了承ください。

あなん健康まつり

スタンプラリー

★または★★コーナーに参加してスタンプをもらおう。★はスタンプ1個 ★★はスタンプ2個

スタンプを7個集めると粗品をプレゼント!!

先着
100
人

