

聴講
無料

入場整理券が必要です。

1日たった5分!

簡単筋トレで
健康ボディを
手に入れよう

2023.12.5(火)
18:30~20:00 (17:30開場)

しずぎんホール“ユーフォニア”
[静岡市葵区追手町アゴラ静岡8階]

【対象】小学生以上(中学生以下保護者同伴)
※市内在住または通勤、通学する人

【定員】400人(多数抽選・全席指定)



講師

谷本道哉氏

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
日本ボディビル連盟医科学委員

たにもとみちや

【抽選受付期間】9月19日(火)~10月31日(火)



方法1. 静岡市スポーツ協会ウェブサイト専用フォームからお申込みください。
方法2. ハガキに下記①~③を明記し、郵送でお申し込みください。

①「スポーツ講演会聴講希望」 (受付期間内消印有効)

② 申込代表者の氏名・住所・電話番号

③ 同行者全員の氏名(3名まで)

【送付先】〒422-8006 静岡市駿河区曲金 3-1-10 ツインメッセ静岡 西館 2F
(公財)静岡市スポーツ協会

※ 抽選結果は、申込方法や当落にかかわらず郵送いたします。(11月上旬発送予定)

※ 抽選受付期間終了後も、座席に余裕がある場合は先着順で受付いたします。



聴講は無料!
お申し込みは
こちらから ▶



講師プロフィール

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、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「筋肉アワー」「おはよう日本」「みんなで筋肉体操」「あさいチ」、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。

