

# 100歳まで 快適に動ける 体づくり

※実技を  
含む内容

講師：  
NHK番組  
『みんなで  
筋肉体操』  
の指導者  
谷本 道哉氏

どなたでも受講できます。 **参加費無料**

講演日 令和5年 **2月25日(土)** 14:00

定員 **500名** ウェビナーによる配信

事前登録制   

先着順 

**事前登録はこちら** スマートフォンのカメラモードで読み取って下さい。  
ご登録後、参加に関する確認メールが届きます。

パソコンからご参加の場合は青葉区医師会ホームページよりお申込みください。

青葉区医師会

## 谷本 道哉氏

1972年生まれ 静岡県出身  
順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授  
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 特別研究員、東京大学学術研究員、  
順天堂大学博士研究員、近畿大学講師、近畿大学生物理  
工学部准教授を経て現職。  
専門は筋生理学、身体運動科学。著書は「35歳からのカ  
ラダールBOOK」(ベースボール・マガジン社)、「スポー  
ツ科学の教科書」(岩波書店)など多数。  
NHK「みんなで筋肉体操」「あさいち」「おはよう日本」、  
テレビ朝日「モーニングショー」、NHK「筋肉アワー」な  
どもでも運動の効果をわかりやすく解説している。



青葉福祉保健センター  
よりのお知らせ (10分)  
谷本 道哉氏 講演 (60分)

お問合せ先：青葉区医師会事務局  
**045-511-7281**  
主催 / 青葉区医師会 共催 / 青葉区役所