

令和8年度 館林市健康づくり市民講演会

谷本道哉氏

100歳まで歩ける 体づくり

いつまでも元気にいきいきとした生活を送るためには、健康な体づくりが欠かせません。

本講演会では「**筋肉は裏切らない**」で有名な谷本道哉氏を講師にお迎えし、運動による病気予防の効果や、健康寿命を延ばすための簡単な筋トレについて、分かりやすくお伝えします。

●谷本道哉氏 プロフィール●

1972年生まれ 静岡県出身

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授。

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）。大学卒業後パシフィックコンサルタンツで勤務後大学院に進学。国立健康・栄養研究所 特別研究員、近畿大学講師、准教授等を経て現職。

専門は筋生理学、トレーニング科学。著書に「スポーツ科学の教科書」（岩波書店）、「筋トレまるわかり大辞典」（ベースボールマガジン社）など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

日程 **2026年11月8日(日)**

時間 14時～15時30分(開場 13時30分)

会場 日清製粉ウェルナ 三の丸芸術ホール

定員 400名(申込制・先着順)

参加費 無料

申込み 10月6日(火)から、申込フォームまたは
保健センター窓口にて整理券配布(一人2枚まで)



申込フォーム