

野菜、足りてる?

ベジチェックなどの健康体験コーナーあり

コープ。ぎふ



おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

みんなで

筋肉体操

～日常生活の中でできる筋トレ～

当日のスケジュール

第一部

講義
(50分)

休憩
(20分)

第二部

運動実技
(50分)



ご家族で参加いただけます

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
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
環境省ナッジユニット連絡会議委員およびナッジアンバサダー
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、身体運動科学。
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」など多数。
NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」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。

講師

谷本 道哉 さん
たに もと みち や

日時

2024年

会場

10月5日(土)

大垣会場 ソフトピアジャパン

13:00~15:30 (受付 12:30~)

センタービル3階・ソピアホール

岐阜県大垣市加賀野 4丁目1番地7

定員

200名

●事前申込必要 ●先着順

※当日は軽い運動の実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
※駐車場台数には限りがありますので、乗り合わせて頂くか、公共交通機関をご利用ください。
※イベントは中止になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

参加費
無料

参加申込方法 下記のどちらかの方法でお申込みください。

① お電話から

コープぎふ おとなの健康大学
事務局(FM GIFU 内)まで
お電話ください。

0584-77-0606

平日
9:00~18:00

② パソコン・スマホから

コープぎふ おとなの健康大学

検索

専用フォームからお申込みください。



主催



生活協同組合コープ。ぎふ

協賛：日本コープ共済生活協同組合連合会
後援：岐阜県・大垣市・岐阜県保険医協会・FM GIFU