



いつまでもいきいき元気に! 健康寿命を延ばす簡単筋トレ法



講師

たに もと みち や
谷本道哉

順天堂大学教授

入場
無料

令和6年 **5月25日** 土

開場 13:30 開演 14:00 (15:30終演予定)

プロフィール

順天堂大学教授。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。

◆書籍

「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

◆TV

NHK「おはよう日本」「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」

場所

**伊勢市生涯学習センター
いせトピア 多目的ホール**

定員**300名** (申し込み多数の場合は抽選)
手話通訳有り(予定)

〈申し込みについて〉

- ◆二次元コードよりオンライン申請、または往復はがき(1枚で2名まで申込可)。
- ◆重複申込みは無効になります。
- ◆車椅子等、配慮事項があれば連絡ください。
- ◆締め切り: 令和6年5月8日(水)(当日消印有効)
- ◆結果は応募者全員に5月15日(水)返信予定。返信ハガキ到着は数日後です。定員に満たない場合は5月16日(木)より2次募集を実施。



◀オンライン申請は
こちらから

往信用表

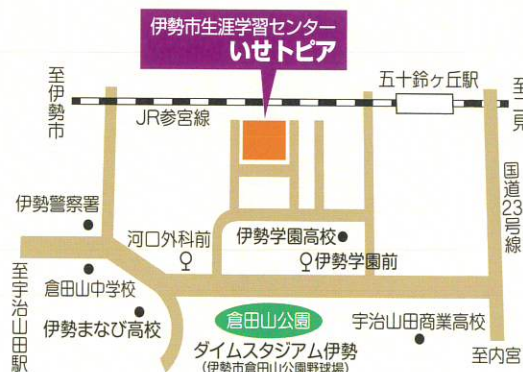
返信用裏

516-8520	何も記入しないでください
いせトピア 公開講座 係	

返信用表

往信用裏

郵便番号 住所 氏名 様	第1回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) 2名の場合は2名記入 ③電話番号
--------------------	---



※いせトピアはおかげバス鹿海・朝熊ルート、二見ルート
および市内環状バスの停留所です。

●主催

伊勢市生涯学習センター指定管理者
特定非営利活動法人 まなびの広場
後援: 伊勢市・伊勢市教育委員会

問い合わせ先

伊勢市生涯学習センター 〒516-8520 三重県伊勢市黒瀬町562番地12
いせトピア

TEL 0596-21-0900 FAX 0596-21-0909