



「老化のスピードを変える 若い体の作り方！」



同級生なのに老けないあの人には理由があった！「NHK みんなで筋肉体操」などでおなじみの谷本先生が、今日から始められる学術的に『正しい』若い体の作り方を解説・伝授致します。老化のスピードは変えなきゃソン！

《講師》 谷本 道哉 氏

(たにもと・みちや)

近畿大学 生物理工学部 准教授



1972 年生まれ 静岡県出身
大阪大学工学部卒業。

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、近畿大学講師を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。
NHK「おはよう日本」「ガッテン!」、NHK Eテレ「名作ホスピタル」、
フジテレビ「ホンマでっか!? TV」などで運動の効果をわかりやすく
解説している。

《著書》

- 「動的ストレッチメソッド」(サンマーク出版)
- 「35歳からのカラダルール BOOK」(ベースボール・マガジン社)
- 「スポーツ科学の教科書」(岩波ジュニア新書)
- 「学術的に「正しい」若い体の作り方」(中公新書ラクレ) など多数



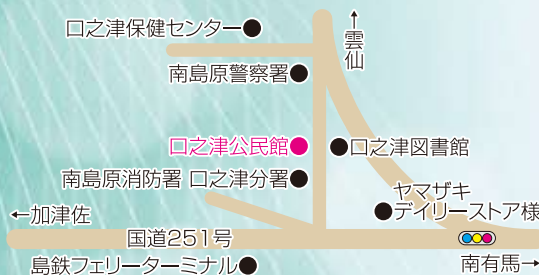
日時

令和2年 **1月12日** (日)
(13:30~15:00)

場所

之津公民館 2階講堂

申込は不要です!
お気軽にご参加下さい。
入場無料



お問い合わせ先

南島原市社会福祉協議会 加津佐支所
南島原市加津佐町己3522 ☎0957-87-4729