

東御市民大学講座

「みんなで筋肉体操」の

谷本 道哉 氏 講演会

演題「筋肉体操と超ラジオ体操とお散歩」

順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授

講師 谷本 道哉 氏

日時 令和5年12月3日（日）
13:30～15:15 （13:00開場）

会場 東御市中央公民館 3階 講堂

講師紹介

- ・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
- ・専門は筋生理学、身体運動科学
- ・NHK「みんなで筋肉体操」「あさイチ」、テレビ朝日「モーニングショー」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などに出演。
- ・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。



申込先 東御市中央公民館 電話64-5885