

1日たった5分!

簡単筋トレで 健康ボディを手に入れよう

日時

10月24日 金

13:30~15:00 (開場: 13:00)

講師

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

谷本 道哉 さん

会場

尾西信金ホール (木曽川文化会館)
(一宮市木曽川町内割田一の通り 27)

定員

130名 (申込多数の場合は抽選)

・託児 (定員10名・要申込)

満1歳6ヶ月以上4歳未満のお子様



作品展示

貴船女性の会
向山連区女性の会

申込期限

9月19日(金) 午後5時15分

申込方法

- ①電話で生涯学習課 (☎85-7074)
- ②または右記の二次元コードや市ウェブサイトから電子申請



入場無料
(要申込)

講師プロフィール

静岡県出身。大阪大学工学部卒業後、東京大学大学院総合文化研究科博士課程を修了。現在は、順天堂大学スポーツ健康科学部教授として活躍。筋生理学、身体運動科学が専門。「筋肉は裏切らない」で流行語大賞にもノミネートされた NHK「みんなで筋肉体操」、「あさイチ」、フジテレビ「ホンマでっか!? TV」など、テレビでも運動の効果をわかりやすく解説している。

著書に『スポーツ科学の教科書』『アスリートのための筋力トレーニングバイブル』『すごい筋肉貯金「ながら筋トレ」で死ぬまで歩ける筋肉を貯める方法』など多数ある。

会場案内



所在地：一宮市木曽川町内割田一の通り 27 Tel 0586-86-7581

アクセス：鉄道 名鉄名古屋本線「新木曽川」駅から南へ徒歩 12 分

バス i-バス 一宮コース、木曽川・北方コース「木曽川庁舎」停留所下車徒歩すぐ
名鉄バス一宮駅発イオンモール行き「木曽川庁舎」停留所下車徒歩すぐ

駐車場：尾西信金ホール（木曽川文化会館）西側駐車場（245 台）