

(令和5年11月21日発表)

谷本道哉氏介護予防講演会の開催

◆アピールポイント	<ul style="list-style-type: none">●NHK「みんなで筋肉体操」でお馴染みの順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科前任准教授谷本道哉(たにもと みちや)氏(静岡市出身)を講師に招いて講演会を行います。●高齢者が自立した生活をしていくために必要な筋力トレーニングの方法などをわかりやすくお伝えします。●令和5年4月に完成した介護予防体操「しぞ〜か わくわく体操」を体験します。 筋力を鍛える「しぞ〜かでん伝体操」と併せて行くと、より効果的な体操です。
◆日時・期間	令和5年11月27日(月) 10:30~12:30(開場 10:00)
◆場所	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ 中ホール「大地」(駿河区東静岡二丁目3番1号)
◆内容など	10:30 開演 10:40 第1部 谷本道哉氏による講演会 テーマ「高齢期の筋力トレーニングの必要性とその効果」 何歳になってもトレーニングをすることで筋力を維持・改善することができる!谷本先生の分かりやすい講義、実技を行います。 11:45 第2部 しぞ〜かわくわく体操体験 「やってみよう!代謝アップ体操しぞ〜かわくわく体操」 代謝アップ体操で健康な体づくりを支援します! 参加者に、わくわく体操DVDをプレゼントします。 12:30 終演
◆対象・人数	市民600人(事前申込み・定員に達しています)
◆参加費等	無料

別紙資料 有・無

是非、取材をお願いします。

【問合せ】

地域リハビリテーション推進センター
(葵区城東町)

担当 海野・澤井

電話 054-249-3182