

件名

市制施行70周年記念事業 体力・健康づくり講座

問合せ

生涯学習課 内線 531

内 容

スポーツの秋になりましたが、まだまだ新型コロナウイルスの影響で外出自粛など、スポーツや運動をする機会が減っています。スポーツ・運動をすることで免疫力のアップや健康寿命の延伸が期待されています。そこで、スポーツ・運動の習慣化に向けた「体力・健康づくり講座」を開催します。

NHK「みんなで筋肉体操」で活躍している谷本道哉先生を講師に「筋肉は裏切らない！100歳お達人宣言」と題して、健康寿命を延ばす簡単筋トレや転倒予防に必要な体づくりなどをテーマに実技講習などを講演します。



日時 ■ 10月10日(日) 午後3時

受付：午後2時30分

場所 ■ 鐘山総合体育館メインアリーナ

講師 ■ 谷本 道哉 先生 (近畿大学生物理工学部准教授)

対象 ■ 市民の方

定員 ■ 100名

参加費 ■ 無料

申込方法 ■ 電話、メールでお申し込みください

市制施行70周年記念事業

# 筋肉は裏切らない!

筋トレや体づくりを学ぼう!

## 体力・健康づくり講座

参加無料

100歳お達人宣言!!

NHK「みんなで筋肉体操」の谷本さんがやって来る!

谷本 道哉氏  
近畿大学生物理工学部准教授

10.10(Sun.)  
14:30受付  
15:00開演

場所★鐘山総合体育館メインアリーナ  
定員☆富士吉田市民限定! 100名  
申込み★9/6(月)～お電話またはメール(先着順)

教育委員会生涯学習課  
☎0555-22-1111(内線525/531)  
sports@city.fujiyoshida.lg.jp