

健康寿命をのばす

「筋肉貯金」!

～何歳からでも間に合う カラダづくり～

健康、長寿のための体力づくり、
筋力トレーニングなど、年代問
わず健康寿命を延ばすための
ヒントを実践を交えながら
お話いただきます。

講師

たに もと みち や

谷本 道哉氏

谷本道哉氏は、日本の運動生理学者。順天堂大学スポーツ健康科学部教授。博士(学術)(東京大学)。NHK番組『みんなで筋肉体操』、NHK番組『筋肉アワー』などの出演者として知られる。筋力トレーニングなどにまつわる数多くの書籍を出版している。

日時

2025年 12月7日(日)

14:30～15:30 (開場14:00)

場所

朱鷺メッセ
2階 スノーホールB

〒950-0078 新潟県新潟市中央区万代島6-1

後援

新潟県、新潟市、新潟県看護協会

対象者

新潟市およびその近郊の一般市民
参加申し込みはこちらから (先着150名)

参加費
無料



お問い合わせ先

第45回日本看護科学学会学術集会 運営事務局
株式会社 新宣 学術会議部

E-mail: jans45@shinsen-mc.co.jp

TEL: 025-278-7232 FAX: 025-278-7285



公益社団法人
日本看護科学学会
Japan Academy of Nursing Science

