



令和6年12月2日

報道機関各位

NHK「みんなで筋肉体操」などでお馴染みの 順天堂大学谷本先生が講演します

上田市では健幸都市うえだの実現に向けた取組みの一環として、多くの市民の皆様に少しでも自身の健康に関心をもっていただくことを目的とした「健幸都市講演会」を開催いたします。

この講演会ではNHK「みんなで筋肉体操」などでお馴染みの順天堂大学谷本教授をお招きし「100歳まで歩ける体づくり」をテーマに講演いただきます。

また、講演だけでなく、参加者が実際に体を動かすことも取り入れます。

つきましては、下記のとおりご案内させていただきますので、当日の取材につきまして何卒よろしくお願い致します。

【開催概要】

- タイトル：「健幸都市講演会 ～人生100年時代をよりよく生きる！
裏切らない運動～」
- 日時：令和6年12月8日（日） 13時30分 - 15時
- 会場：上田創造館1階ホール
- 開催方法：対面方式
- 参加費：無料
- 講師：順天堂大学スポーツ健康科学部 谷本 道哉教授
- 講演テーマ：「100歳まで歩ける体づくり」
- 内容：講演と運動を組み合わせた講演会です。
- 対象者：18歳以上の市内在住、在勤、在学されている方
- 参加予定者：160名（事前申込制 ※申込は終了しています）
- 主催：上田市健康こども未来部健康推進課

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

本件に関する問合せ先
上田市 健康こども未来部 健康推進課
課長 櫻井 （担当者（係長）：前沢）
Tel 0268-28-7123（直通）
E-Mail: kenko@city.ueda.nagano.jp



令和6年度

健幸都市講演会

人生100年時代をよりよく生きる! 裏切らない運動

講師

順天堂大学スポーツ健康科学部 教授

みちや

谷本 道哉氏

講演テーマ

100歳まで歩ける体づくり

令和6年

12/8 日

定員150名

参加費無料

【事前に申込が必要です】

〈参加条件〉
18歳以上の上田市にお住まい
又は上田市の事業所にお勤めの方

■時間／13:30～15:00

■会場／上田創造館
1Fホール

(上田市上田原1640)

お願い

会場の駐車場が狭いので、車の乗り合わせや
公共交通機関等をご利用の上ご来場ください。



Michiya Tanimoto

PROFILE

1972年生まれ 静岡県出身
近畿大学生物理工学部准教授。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。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。博士(学術)。
国立健康・栄養研究所 特別研究員、東京大学 学術研究員、順
天堂大学 博士研究員、近畿大学講師を経て現職。専門は筋生
理学、身体運動科学。著書に「35歳からのカラダルールBOOK」
(ベースボール・マガジン社)、「スポーツ科学の教科書」(岩波書
店)など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「あさイチ」「おはよう日
本」、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」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

参加申込方法【事前申込制】

- 申込期間：令和6年10月28日(月)～11月14日(木)
- 申込方法：スマートフォン専用フォーム又はインターネット
(上田市ホームページ)からの申込みのみと
なります。下記のQRコードをスマートフォンで
読み込み、申込フォームにアクセス。
※必要事項を入力し送信を完了させて下さい。
申込多数の場合は抽選となります。
※お電話での予約はお受けできません。
ご了承下さい。

スマートフォンからの申込みは
右のQRコードからどうぞ▶



- お問い合わせ先：
上田市 健康こども未来部 健康推進課
TEL:0268-28-7123(土・日・祝日を除く9:00～17:00)

主催 上田市健康こども未来部健康推進課