

裏切らない 筋肉づくり

令和5年度「県民カレッジの集い」

人生110年時代をめざして



講師 谷本道哉さん

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 前任准教授

NHK「みんなで筋肉体操」で筋肉指導をされている谷本道哉さんをお迎えし、
いつまでも元気に暮らすために必要な筋肉づくりや、
おすすめのトレーニング等についてお話しいたします。
谷本さんのトークを聞いて、一緒に運動を始めてみませんか？

参加無料
要事前申込

2023.12.10 日
14:00~16:00 (開場 13:30)

対象 県民カレッジ入学者および入学希望者

佐賀県内在住、在学、在勤者に限る ※県民カレッジには申込時に入学(無料)できます。

参加方法 参加方法は3通り 申込方法は裏面をご覧ください。

①メイン会場

アバンセホール

佐賀市天神3-2-11

定員：250名程度 先着順・定員になり次第締切

- 手話通訳あり
- 一時保育(無料) 6か月以上就学前
先着順・若干名・申込締切 11月24日(金)

②サテライト会場

有田町生涯学習センター 北館

有田町本町内1002-2

定員：50名程度 先着順・定員になり次第締切

③オンライン配信視聴

オンライン ライブ配信

ご自宅等でインターネット利用

定員：50名程度 先着順・申込締切 12月4日(月)

PROFILE.

1972年生まれ、静岡県出身。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、近畿大学准教授を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「筋トレまるわかり大辞典」(ベースボールマガジン社)など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」「おはよう日本」、テレビ朝日「モーニングショー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

PROGRAM.

第1部

夢パレット博士証書授与式

第2部

基調講演「人生110年時代をめざして
裏切らない筋肉づくり」

第3部

トークタイム
谷本道哉さん × 田口香津子(アバンセ館長)

講演内容・
申込方法は
コチラ



主催 | 佐賀県立生涯学習センター(アバンセ) TEL.0952-26-0011

共催 | 有田町教育委員会 (令和5年度オンライン検証事業)

■ 天候や感染症の流行等によっては、講座を中止または変更する場合があります。

受講申込書

令和5年度 県民カレッジの集い【12月10日開催】 FAX.0952-25-5591

参加方法は3通り

①メイン会場(アバンセ) ②サテライト会場(有田) ③オンライン配信視聴

※いずれか1つしか申込できません ※サテライト会場では、オンライン配信の映像を放映します

① ② 会場 参加	希望する会場に○を記入↓		先着順受付【定員になり次第締切】 ●希望する会場の申込フォームからお申しいただくか、この申込書にご記入の上、FAXでお申しください。 電話、メール、アバンセ窓口でも受付けています。 ●11月以降に、入場券となるハガキ(当日持参)をお送りします。	
	①メイン会場(アバンセ) (○)	②サテライト会場(有田) (○)		
	申込フォーム 	申込フォーム 		
フリガナ			電話番号	FAX番号
氏名				
住所	〒			
「県民カレッジ夢パレットさが」に入学されていない方は、性別と生年月日をご記入ください				
性別		生年月日		
谷本道哉さんへの質問・メッセージがあればご記入ください				
※ご記入いただいた質問のすべてにお答えいただくことはできませんので、予めご了承ください。				
一時保育／アバンセ会場のみ 希望の方はご記入ください→ 申込締切 11月24日(金) (先着順・若干名・6か月～就学前)	フリガナ		12月10日 時点	
	こどもの氏名		月 齢	歳 か月

③ オンライン配信視聴 先着順受付【申込締切 12月4日(月)】

オンライン配信用申込フォームからお申込みください

https://www.avance.or.jp/syougai/_2797/_5624/_5627.html

後日メールにて視聴方法をお知らせします。

※syougai@avance.or.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。

※ライブ配信のみで、録画配信はありません。

※視聴には、パソコン等インターネットに接続できる環境が必要です。通信料は各自でご負担ください。

オンライン配信用
申込フォーム



申込み
問合せ

佐賀県立生涯学習センター(アバンセ)「県民カレッジの集い」係

〒840-0815佐賀市天神3-2-11

TEL.0952-26-0011 | FAX.0952-25-5591 | ✉syougai@avance.or.jp

- この受講申込書は、同時に「県民カレッジ夢パレットさが」への入学申込として受理いたします。
- アバンセ会場には、車椅子スペース4台分を用意しています。ご利用の方は申込の際、お申し付けください。

※お申込みの際に収集した個人情報は、本事業の目的以外で使用することはありません。

※本事業の様子を撮影した写真等は、広報や報告書等で利用させていただく場合があります。ご了承ください。

※本事業は、佐賀県からの委託を受けて公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団が実施します。



入学者数

35,163名

令和5年7月末現在

県民カレッジに入学されていない方へ

受講申込と同時に県民カレッジへ入学いただくことで、講演会を受講できます。

- 県民カレッジとは、佐賀県が県民のみならずの生涯学習を応援するシステムです。
- 年齢問わず、だれでも、いつでも入学(無料)できます。
- 県内で開催されているさまざまな講座や教室等の学習情報を提供します。
- 自分のペースで無理なく学習を続けることができます。
- 学歴ではなく学習歴を評価します。(受講時間数に応じた単位修得)
- 学習を重ねると、学長である県知事より単位認定証が交付されます。

詳細は
アバンセホームページを
ご覧ください

アバンセ 佐賀