

仙北市健康づくり講演会

簡単筋トレで健康ボディを手にいれよう！ ～裏切らないからだづくり～

「運動はちょっと苦手…」という方にもおすすめ！立ったまま、どこでもできる簡単筋トレ&体操で無理なく、楽しく体を動かして、毎日の健康づくりを始めてみませんか？



2026

11.12(木)

14:00～15:30 (13:30開場)

会場

仙北市角館交流センター
多目的ホール

入場料

無料

申込

0187-43-2252(仙北市保健課)
申込締切11月6日(金)

持ち物・服装の注意

※簡単な実技を交えての講演会となりますので
動きやすい服装でお越しください。

※健康ポイント手帳をお持ちの方は受付で
ご提示ください

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授

たにもと

みちや

講師

谷本 道哉 氏

NHK「みんなで筋肉体操」をはじめとする数多くのテレビ番組に
出演。

運動や筋トレの効果を、科学的な視点からわかりやすく伝える、
筋肉・健康づくりのスペシャリストです。

主催 | 仙北市

共催 | 仙北市医療協議会・

秋田県国民健康保険団体連合会