

法の日週間記念行事

キツイけど辛くない! 人生百年時代に備える カラダ作りと食生活

第1部

講演

筋肉体操でお馴染み

講師 谷本 道哉先生

実演/村雨 辰剛さん(庭師)

実演を交えて、老けない、病気にならないための
カラダ作り、食生活について講演します。

第2部

パネルディスカッション

パネリスト/谷本 道哉先生・村雨 辰剛さん

(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 堀越 理恵子さん

コーディネーター/フリーアナウンサー 村瀬 寛美さん

タニタが考える健康作りの話も聞けます!



村雨 辰剛さん

PROFILE むらさめ・たつまさ/北欧スウェーデン生まれ育ち。特技である語学能力を活かし日本で語学の教師として働き始め、同時にCM、PR、通訳、翻訳の仕事をごこなす。23歳で日本古来の文化と関わる仕事がしたく、見習い庭師に転身。26歳で念願の日本国籍を取得し、村雨辰剛に改名。のちに「ZIP!」、「スッキリ!」(日テレ)で紹介される。「みんなで筋肉体操」(NHK)に出演。著書に「僕は庭師になった」。



村瀬 寛美さん

PROFILE むらせ・ひろみ/元メ〜テレアナウンサー。朝の情報番組「ドデスカ!」MCなどを担当。現在テレビニュース、ナレーションの他、「子ども話し方教室」を主宰。愛知淑徳大学講師。小学生男児2人の母。



谷本 道哉先生

PROFILE たにもと・みちや/1972年生まれ。静岡県出身。近畿大学生物理工学部人間工学科准教授。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。専門は身体運動科学、筋生理学。「筋肉は裏切らない」で流行語大賞にもノミネート。NHK「みんなで筋肉体操」(NHK)、「ホンマでっか!?TV」(フジテレビ)などTVでも運動の効果をわかりやすく解説している。著者に「学術的に正しい若い体のつくり方〜なぜあの人だけがふけないのか?〜」(中公新書)、「すごい筋肉貯金『ながら筋トレ』で死ぬまで歩ける筋肉を貯める方法」(宝島社)、「みんなで筋肉体操語録〜あと5秒しかできません!〜」(日経BP)など多数。座右の名は「人は変わる」。

とき

令和元年10月12日(土)

12:30 開場

13:00 開演(16:00閉演予定)

ところ

中区役所ホール

地下鉄栄駅下車12番出口すぐ

(中日ビルから東へ歩いて2分)

※公共交通機関でお越しください。

入場無料

先着500名様

※先着順受付のため500名様で入場をお断りいたしますので、ご了承ください。

※なお、開場時間前に入口で整理券を配布することがあります。

※ホール内での写真・ビデオ撮影及び録音は禁止させていただきますので、ご了承ください。



愛知県弁護士会

ひまるん
愛知県弁護士会
公式キャラクター



<https://www.aiben.jp/>

愛知県弁護士会

検索

〒460-0001 名古屋市中区三の丸1-4-2 ☎ (052) 203-1651

■西三河支部/ ☎ (0564) 54-9449

■東三河支部/ ☎ (0532) 52-5946

■一宮支部/ ☎ (0586) 72-8199

■半田支部/ ☎ (0569) 26-1611