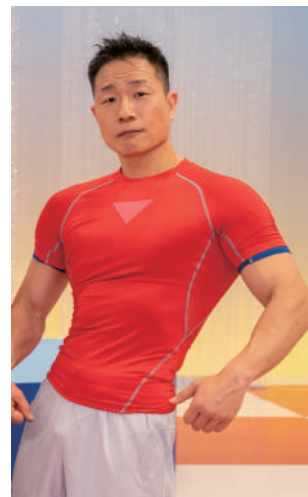


筋肉は加齢とともに萎縮します。
特に腿やお尻などの体を支える抗重力筋で顕著に起こります。
一方で、筋肉は非常に適応能力が高く、筋トレのような適切な運動刺激で何歳からでも強く大きく発達させることが可能です。
ということは、筋トレをしないなんて「もったいない」ですよ？
人生110年時代を目指して、さあ始めましょう。



谷本道哉 さん

Michiya Tanimoto

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科先任准教授。
大阪大学工学部卒。パシフィックコンサルタンツ株式会社勤務後、東京大学大学院総合文化研究科修士課程、博士課程修了。博士(学術)。国立健康・栄養研究所研究員、近畿大学生物理工学部准教授等を経て現職。NHK みんなで筋肉体操監修、出演。主な著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「使える筋肉使えない筋肉・理論編、実践編」(ベースボール・マガジン社)など多数。



みえアカデミックセミナーとは

三重県内にある全ての高等教育機関が有する高度な学びと県民のみなさんをつなぐ一大連携事業です。各校の特色を活かしたバラエティ豊かなテーマのセミナーを展開しています。



詳しくは
こちらから

申込方法・当日までの流れ



申込



受講証送付



当日

抽選制(事前申込) / 全席自由

- ① 講座名
 - ② 代表者の名前
 - ③ すべての参加者の名前・人数
 - ④ 代表者の住所
 - ⑤ 代表者の電話番号
- を明記し、電話・FAX・ホームページ・E-mail・窓口・郵送のいずれかでお申込みください。

※未就学児の入場はご遠慮ください。

4月5日(水) から5月31日(水) まで

6月18日(日) 以降に**当選された方のみ**に**受講はがき(受講証)**を送付いたします。

※万一ご都合が悪くなった場合はキャンセルの連絡をお願いします。

※定員に達しない場合は先着順で申込を承ります。詳しくは6月1日(木)以降に三重県生涯学習センターホームページをご覧ください。

送付された受講はがきを**講演会の当日に必ずご持参ください。**

※受講はがきが確認できない場合、ご入場いただけない場合があります。

※定員に達した場合、当日受付・キャンセル待ちはございません。

※諸般の事情により、やむを得ず講座を中止する場合があります。



申込はこちらから

各種サービス(事前申込制)

ご希望の場合はお申込み時にお知らせください。



手話通訳・要約筆記(事前申込制)

手話通訳者やスクリーンが見えにくいお席がございますので、申込の際にお申し出ください。
※タブレット等の貸出はございません。



赤外線補聴装置の貸出(事前申込制)

ご利用方法を後日ご連絡いたします。

申込締切
6月30日(金)



託児サービス(事前予約制・先着順)

対象：0歳3ヶ月から小学校入学前まで
料金：1,000円 / 1名

申込締切
6月18日(日)

問合せ・申込先



三重県総合文化センター [指定管理者] (公財) 三重県文化振興事業団

三重県生涯学習センター
tel.059-233-1151 fax.059-233-1155

住所 〒514-0061 津市一身田上津部田 1234

E-mail manabi-kouza@center-mie.or.jp

開館時間 9:00-19:00

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)



ホームページ

ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。なお、お預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき、適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは、公益財団法人三重県文化振興事業団 総務部(Tel: 059-233-1103)まで。

申込用紙

みえアカデミックセミナー2023オープニング 谷本道哉講演会

受付日： 月 日 / 受付者

代表者のお名前	ふりがな	代表者電話番号 ☎ 日中ご連絡の取れる電話番号をご記入ください	申込人数合計 名
住所(受講証送付先) 〒			
お連れ様のお名前	聴覚補助(手話通訳・要約筆記・赤外線補聴装置)や託児サービス、車いすのまま受講できる車いす席をご希望の場合はチェックをお願いします。 <input type="checkbox"/> 手話通訳 <input type="checkbox"/> 要約筆記 <input type="checkbox"/> 赤外線補聴装置 <input type="checkbox"/> 託児サービス <input type="checkbox"/> 車いす席		