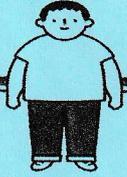


# 健康寿命を延ばす ヒケツ!

## 教えて! 体に良い話

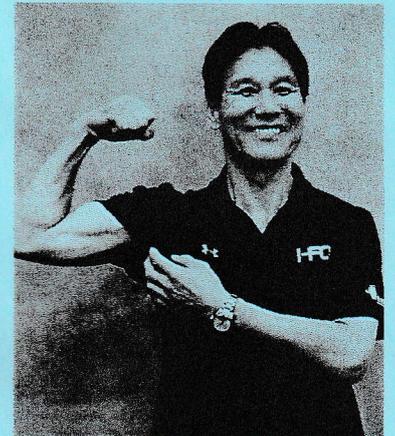


えっ ホント?

炭水化物 食べていいんですか!?

- 第1回目 6月18日(日) SIXPAD 開発者が語る秘密のダイエット法
- 第2回目 8月20日(日) 免疫向上、認知症予防の秘訣
- 第3回目 10月8日(日) いつまでも若くモテる体づくりの秘訣

時間 ; 10時00分 ~ 11時30分  
会場 ; 井郷交流館 2階 大会議室  
対象 ; 井郷地区在住者(優先) 40歳以上  
全3回参加できる方 先着30名  
参加費 ; 300円(3回分)  
その他 ; 動きやすい服装でお越しください  
申込み ; 5月13日(土) 9:30~ 窓口または電話 (窓口優先)



### 講師 PROFILE

京都大学名誉教授/中京大学客員教授 森谷敏夫氏

EMS(骨格筋電気刺激)における世界的権威であり SIXPAD 共同開発者。世界で初めて筋力増大に対する神経的要因の貢献度を評価した。自身もジョギングや空手を続け、年齢70代にして驚異的な肉体と若々しさを保つ偉丈夫。「京大生 2000 人が選んだ面白い講義」にも選ばれるなど高い評価を得ている。

TV 出演 「ためしてガッテン」「おしゃれ工房」「世界一受けたい授業」「タケシのニッポンのミカタ」 等  
著 書 「京大の筋肉」「定年筋トレ」「おサボリ筋トレ」「ダイエットを科学する」 等

お申込み・お問い合わせ

豊田市井郷交流館 TEL:0565-45-4807

指定管理者〈公財〉豊田市文化振興財団

