



今日から始める！
元気な脳と体づくり

筋肉は
脳の味方！

認知症予防 講演会

～健康寿命延伸のための筋肉体操～

筋肉をつけることは、転倒・寝たきり予防や生活習慣病の改善だけでなく、
認知機能の維持・向上にもつながります。
今日からできる簡単な筋肉体操を、楽しく学びましょう！

参加費
無料

こんな方におすすめ！



認知症を
予防したい方



いつまでも
自分の足で
歩きたい方



筋力を
つけて元気に
過ごしたい方



家族の健康を
支えたい方

日時

令和8年9月19日 土

午後1時30分から3時まで

(健康測定ブース開場：午後0時30分、ホール開場：午後1時)

会場

総合健康福祉センターさざんか
牧之原市静波991-1

定員

100名 (先着順)

対象

牧之原市民

健康測定

午後0時30分から4時まで

▶ 脳年齢・血管年齢など
(協力：杏林堂)



脳活おやつを試食

講演終了後

▶ 栄養士考案の玄米クッキー
(協力：ちょっとサポーター)



講師

谷本道哉 氏

<講師プロフィール>

1972年生まれ、静岡県出身
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授
環境省ナッジユニット連絡会議委員及び
ナッジアンバサダー、がん運動ワーキンググループ
連絡窓口、日本オリンピック委員会医科学スタッフ
専門は筋生理学、トレーニング科学
著書に「スポーツ科学の教科書」ほか多数
NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」、
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

お申込みはこちら！

お電話

下記の電話番号に
おかけください。

0548-23-0024

または

申込フォーム

右の二次元コードから



申込フォーム
二次元コード

主催

牧之原市健康推進課

動きやすい服装でご参加ください！

