

2021年度

大分県立看護科学大学

オンライン  
公開講座

# ステイホームの今だからこそ アラフォーから足腰の健康を考えよう!

## 健康寿命日本一の実現



日時 **9月11日(土)**

時間 **13:30~15:50**

オンライン配信 (Zoom)

### プログラム

- 13:30~13:40 開会あいさつ  
理事長・学長 村嶋 幸代
- 13:40~14:20  
「運動は人類を救う!  
—大分県民の健康長寿を目指して—」  
健康運動学研究室 教授 稲垣 敦 先生
- 14:20~15:20  
「アラフォーからの筋肉運動と  
足腰の機能維持について」講義と実技  
近畿大学生物理工学部 准教授 谷本 道哉 先生
- 15:20~15:40 質疑応答
- 15:40~15:50 閉会あいさつ



NHK  
『みんなで筋肉体操』  
でおなじみの  
谷本先生

講師



定員

**300名**

参加費: 無料

### お問い合わせ

公立大学法人  
大分県立看護科学大学  
〒870-1201 大分県大分市大字廻栖野2944-9

097-586-4300

kokai@oita-nhs.ac.jp

▶ 参加申込フォームからお申し込みください。  
受付完了通知メールにて参加用URLをお送りいたします。

参加申込フォーム [https://daigakujc.jp/toc\\_710.html](https://daigakujc.jp/toc_710.html)

申込メ切 9月9日(木)まで

