



市長発表 4

令和 7 年 8 月 4 日

各報道機関支局長 様

富士宮市長

<p>(件名) 筋肉は裏切らない！ いつまでもいきいき元気に！健康寿命 を延ばす筋トレ法 ～令和7年度健康づくり講演会～</p>	<p>(担当) 保健福祉部 健康増進課 母子保健係 担当氏名 櫻田 絢夏 電話 0544-22-2727 内線 -</p>
<p>セールス ポイント</p>	<p>NHK番組等でおなじみの筋肉の専門家・谷本道哉氏が日常生活でもできるトレーニングを伝授します。</p>
<p>【 <input checked="" type="checkbox"/>告知希望 <input checked="" type="checkbox"/>当日取材希望 】 (内容) 令和7年度健康づくり講演会を開催します。 今回の講演会は、NHK「みんなで筋肉体操」「あさイチ」などでおなじみの谷本道哉先生の講演です。 谷本先生は大阪大学工学部をご卒業後、東京大学大学院総合文化研究科博士課程を修了され、現在は、順天堂大学スポーツ健康科学部 教授としてご活躍されております。筋生理学、身体運動科学を専門とされ、テレビなどでも運動の効果をわかりやすく解説されております。 今回は、「いつまでもいきいき元気に！健康寿命を延ばす筋トレ法」と題してご講演をしていただきます。 なお、健康づくり講演会は、富士宮市医師会のご支援・ご協力を頂き実施しております。 (内容) 令和7年度健康づくり講演会 テーマ： 「いつまでもいきいき元気に！健康寿命を延ばす筋トレ法」 日 時：令和7年10月26日（日） 13時30分～15時00分 場 所：富士宮市総合福祉会館 講 師：谷本 道哉 定 員：300人 申 込：8月26日（火）8:30より申込開始 健康増進課へ電話、窓口、電子申請</p> <p>(添付資料) ・講演会案内ちらし</p>	

課長

係長

令和7年度健康づくり講演会
共催：富士宮市医師会

いつまでもいきいき元気に！ 健康寿命を延ばす簡単筋トレ法

日時 令和7年10月26日(日)
13時30分～15時(受付13時～)

講師 谷本 道哉 氏
(順天堂大学教授 日本ボディビル連盟医科学委員)

主な出演番組：「みんなで筋肉体操」
「あさいち」など多数出演

会場 富士宮市総合福祉会館
安藤記念ホール

定員 300名 料金 無料



【申込】8月26日(火)8時30分～申し込み開始
電話・電子申請・窓口にて健康増進課へお申し込みください。
申し込み方法は裏面をご覧ください。

申込方法：健康増進課までお申し込みください。

電話 0544-22-2727（おかけ間違いにご注意ください）

窓口 富士宮市宮原12番地の1（保健センター）

電子申請 下記二次元コードから申請してください。

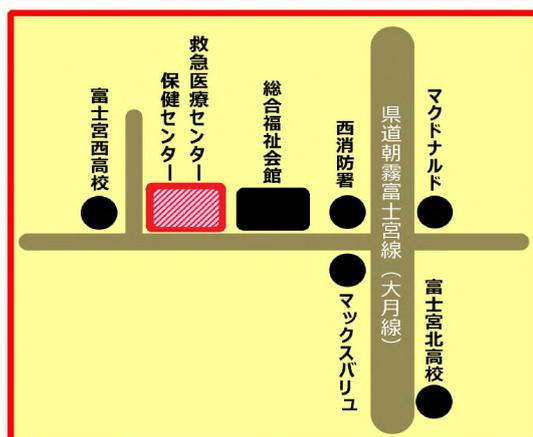


会場案内図

富士宮市総合福祉会館

住所：富士宮市宮原7番地1

※駐車場は福祉会館及び、福祉会館隣の隣の保健センターをご利用ください。



健康マイレージの

「ふじのくに健康いきいきカード」

をお持ちの方に素敵な粗品をプレゼントします！

講演会当日カードをご持参ください。

カードを持っていないという方は、

ぜひこの機会に健康マイレージに挑戦し

カードをゲットしてください。

チャレンジシートは保健センターはじめ、各公共機関においてあります。

今日からはじめる 健康づくり！

健康都市 あじのみや

●対象者：6歳以上で、富士宮市に在住・在勤・在学している人

健康マイレージ チャレンジシート

- ①健康マイレージチャレンジシートに2週間 生活習慣の振り返りをチェックして申請！
- ②「ふじのくに健康いきいきカード」をゲット！
- ③協力店でカードを提示するとお贈りサービスあり！

※カードの有効期限は、発行日から1年です。

おやこで
できるよ！

2週間
チャレンジ

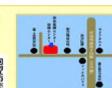
お店でカードを見せて
贈品とお得をゲット



富士宮市健康増進課（保健センター）

〒413-0005 静岡県富士宮市宮原12番地01
TEL (0544) 22-2727
FAX (0544) 28-0267

※お問い合わせは0544-22-2727



【申込・問合せ】

富士宮市健康増進課（保健センター）

電話 0544-22-2727