

# 生涯現役のための健康法

日 時 2019年6月3日 (月) 午後3時～4時半  
場 所 ホテルキャッスルプラザ 3階 祥福の間  
参加費 無料  
定員 100名

## 講師紹介

### 森谷 敏夫 Toshio Moritani

1950年 兵庫県生まれ  
1980年 南カリフォルニア大学大学院博士課程修了  
1992年 京都大学大学院人間・環境学研究科助教授  
2000年 同科教授  
2016年 京都大学名誉教授



生活習慣病を予防するための運動の必要性を説き、有酸素運動の実践を奨励。  
専門は応用生理学とスポーツ医学。

60歳を超えて未だ20代の肉体を誇る偉丈夫で、毎日8kmのジョギングを日課としている。  
また、その鍛え上げた肉体と明朗快活なキャラクターを駆使し、担当する講義は大盛況。

#### 主な著書：

『京大の筋肉』(デジタルアーカイブズ)、『京大の筋肉2』(デジタルアーカイブズ)  
『定年筋トレ』(ワニブックスPLUS新書)、  
『やせられないのは自律神経が原因だった!』(青春出版社)  
『結局、炭水化物を食べればしっかりやせる!』(日本文芸社)、  
『ダイエットを科学する』(デジタルアーカイブズ) ほか多数

## お申込み方法

下記にご記入の上FAXまたはメールでお申込みください

✉ [akashi@nk-net.co.jp](mailto:akashi@nk-net.co.jp)

明石納税協会ホームページからもお申込みいただけます

参加申込書		FAX送信先	078-923-1606
法人名	氏名		
TEL	FAX		
E-mail			

※記入いただいた個人情報は、納税協会の事業運営のみに使用させていただきます。

公益社団法人明石納税協会

〒673-0025 明石市田町1-12-28  
[TEL]078-923-1500 [FAX]078-923-1606  
[E-mail]akasi@nk-net.co.jp

WEBで!

明石納税協会

