

令和5年度 とっとり県民カレッジ連携講座

県民総合福祉大会

演 講 記 念

13:15~

テーマ

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



講師

谷本道哉氏

順天堂大学先任准教授
日本オリンピック委員会医科学スタッフ
日本ボディビル連盟医科学委員

人生100年時代を元気に楽しく過ごすし続けるための運動の秘訣や、健康的な身体を作る運動方法を広める活動を行っている。
NHK「筋肉アワー」、「おはよう日本」、「みんなで筋肉体操」、「あさいち」、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。

どなたでも
ご参加いただけます

入場
無料

日にち

8月31日(木)

会場

倉吉未来中心(大ホール)

倉吉市駄経寺町212-5 電話(0858)23-5390

託児サービスあります

手話通訳・要約筆記あります

お問い合わせ

県民総合福祉大会実行委員会事務局

〒689-0201 鳥取市伏野 1729-5 県立福祉人材研修センター 鳥取県社会福祉協議会内

TEL 0857-59-6344 FAX 0857-59-6340

10時~15時

健康コーナー

健康相談、血管年齢測定、骨密度測定

ねんりんピック

はばたけ鳥取2024コーナ
ーイベント紹介

福祉の店コーナー

作品・商品の展示販売

福祉情報・啓発コーナー

パネル展示、福祉情報提供



令和5年度 県民総合福祉大会

大会日程

- 9:30～** 受付開始
- 10:30～** 開会式
○主催者あいさつ ○来賓祝辞 ○歓迎あいさつ
- 11:00～** 表彰式
○鳥取県知事表彰
○鳥取県社会福祉協議会長表彰
○鳥取県共同募金会長表彰
○鳥取県老人クラブ連合会長表彰
○鳥取県手をつなぐ育成会長表彰
○鳥取県精神保健福祉協会会長表彰
- 11:30～** **活動発表**
「ピアサポートの活動から見てきたもの」
発表者：NPO法人ピアサポートつむぎ
代表 河本 純子 氏
- 12:00～** 昼食・休憩
- 13:00～** **アトラクション**
鳥取県フォークダンス連盟 ダンス発表
- 13:15～** **記念講演**
「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」
講師：順天堂大学先任准教授
日本オリンピック委員会医科学スタッフ
日本ボディビル連盟医科学委員
谷本 道哉 氏
- 14:30** 閉会

参加
申込

- ①社会福祉関係者等の方は管内の市町村社会福祉協議会へお申込みください。
- ②一般の方は大会事務局へ直接お申込みください。