

# 生涯現役を目指した！健康づくり！ ～効果的な運動法～

日時

2024年 9月 4日 (水)

入場  
無料

時間

14:30～16:00 (14:00開場)

場所

戸塚区民文化センター さくらプラザ・ホール  
(横浜市戸塚区戸塚町16番地14 戸塚区総合庁舎4階)

定員

300名(事前予約制)  
※下記QRコードもしくは電話でご予約ください

講師

## 根本 賢一

松本大学大学院 健康科学研究科 教授  
人間健康学部長/博士(医学)



### -出身-

長野県松本市生まれ。

### -経歴-

松商短期大学部専任講師、松本大学人間健康学部准教授などを経て現職。  
専門は健康科学、健康づくり、トレーニング科学。  
オリンピック選手やプロスポーツ選手の体カコンディショニング指導。現在は、自治体や企業などを中心に「健康づくり」のための企画や指導を行っている。

### -出演-

・きょうの健康  
・名医にQスペシャル  
・偉人たちの健康診断  
・医師が教える！極上健康旅  
・みんなの家庭の医学  
・その原因Xにあり 他

### -著書-

・10歳若返るインターバル速歩の秘密  
・人生はピンピン☆きりり  
～誰でもできる健康運動実践法～  
・ネモケンピンキラエクササイズDVD  
・抗重力筋を復活させて寝たきり防止！  
60歳からのガラガラ体操 他

ご予約・お問い合わせはこちら

健康支援センターTMGFit

045-862-2282 (平日9:00～16:00)

