

令和8年度 佐賀市介護予防講演会

筋肉は裏切らない

人生110年時代の元気な体づくり

人生110年時代をいきいきと過ごすために、
今日から始める「貯筋」で、
いつまでも元気に動ける体をつくりましょう！

筋肉は
何歳からでも
育ちます！

参加費
無料
先着順



開催日時

令和8年 **11月5日** (木)
14:00～16:00 (開場13:30)



会場

アバンセ 1階 ホール
佐賀市天神三丁目2番11号
(どんどんの森内)



定員

300人 (先着順)
※定員になり次第、受付け終了



参加費

無料

講師

たにもと みちや

谷本 道哉 氏

順天堂大学 スポーツ健康科学部 教授

講師プロフィール

- 順天堂大学教授
- 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

その他

講演会前に **ダンベル体操体験会** を実施します！

12:30～13:45

ぜひご参加ください！



申込方法

講演会名、氏名(ふりがな)、住所、
電話番号を、電話、ファックスまたは
電子メールでご連絡ください。

申込期限

令和8年 **10月23日** (金)

申し込み・問い合わせ先

佐賀市高齢福祉課 介護予防係



電話 **0952-40-7256**



FAX **0952-40-7393**



メール **korei@city.saga.lg.jp**

主催：佐賀市

※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

佐賀市介護予防講演会申込書

【申し込み・問い合わせ先】 ※申込期限:10月23日(金)まで

佐賀市 高齢福祉課 介護予防係

電話 0952-40-7256 / FAX 0952-40-7393

メール korei@city.saga.lg.jp

ふりがな 氏名	住所	電話番号