

笑って楽しく 筋力アップ

10/10 金

開会13:30/閉会15:30

開場 12:30

会場 柏崎市文化会館アルフォーレ

申し込み 不要 先着 1,000名

第9回コツコツ貯筋体操まつり

講演 13:45 ~ 14:55

『筋トレで100歳まで歩ける体づくり』

順天堂大学大学院スポーツ健康科学科 教授

講師：谷本道哉 氏

NHK
「筋肉体操」で
おなじみ!

対談 15:10 ~ 15:30

筋肉体操先生と鉄人が語る「健康の秘訣」

『谷本道哉氏』と『黒崎弘明氏』による人生の歩み方について



主催 柏崎市

共催 高齢者運動サポーター協議会

主管 コツコツ貯筋体操まつり実行委員会

問い合わせ 柏崎市役所 介護高齢課 ☎ 43-9125

年代別重量投げで世界新記録!
笠島在住 黒崎弘明氏 (92歳)

