

筋肉体操先生が登場！ コツコツ貯筋体操まつり

コツコツ貯筋体操まつりを 2 年ぶりに開催します。今回は、NHK「みんなで筋肉体操」でおなじみの谷本 ^{たにもと みちや} 道哉氏にご講演いただきます。

また、マスタース陸上重量投げ世界記録保持者の黒崎 ^{くろさき ひろあき} 弘明氏（市内笠島在住）との対談もあります。

1 概要

- (1) 日時 令和 7 (2025) 年 10 月 10 日（金曜日）
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- (2) 会場 文化会館アルフォーレ 大ホール
- (3) 定員 先着千人（申し込み不要）
- (4) 内容 講演 午後 1 時 45 分～2 時 55 分
対談 午後 3 時 10 分～3 時 30 分



YouTube 柏崎市公式チャンネル
でも動画を公開中！

2 コツコツ貯筋体操・コツコツ貯筋体操まつりとは

- ・コツコツ貯筋体操は、座る姿勢や寝る姿勢でセラバンドなどを使用して行う市オリジナルの転倒予防体操です。全身を動かし、足腰の筋力を高めることができます。
- ・今年が 9 回目の開催となるコツコツ貯筋体操まつりは、参加者が笑い、楽しみながら参加できるイベントです。コツコツ貯筋体操をより多くの人に知ってもらい、取り組んでいただくことを目的に開催しています。

3 講師・ゲスト

^{たにもと みちや}
谷本 道哉 氏（講師）

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授
日本オリンピック委員会医科学スタッフなどを務める
傍ら、さまざまなメディアや講演会にも出演。



^{くろさき ひろあき}
黒崎 弘明 氏（ゲスト）

柏崎市笠島在住の現在 92 歳

マスタース陸上重量投げの世界記録保持者であり、
自ら動画編集を行う YouTube 投稿者でもある。

「老いてもやればできる」をモットーに、常に前進
している柏崎市の鉄人です。

