

1日たった5分!

参加費  
無料

# 簡単筋トレで 健康ボディを手に入れよう

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

たにもと みちや  
**谷本 道哉 氏**



## ◆ PROFILE ◆

大阪大学工学部卒。  
東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。  
博士(学術)。  
国立健康・栄養研究所、東京大学、順天堂大学、  
近畿大学を経て現所属。  
専門は筋生理学、身体運動科学。

NHK「みんなで筋肉体操」「おはよう日本」  
「筋肉アワー」、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。

**日時** 7.21日 13:30~15:00  
(開場 ▶ 13:00)

**会場** 山口県セミナーパーク 講堂

**主催** 公益財団法人山口県ひとつづくり財団

定員  
300名



## ■ お申込について ■

「ホームページ」、「郵便はがき」(必着)のいずれかの方法でお申し込みください。電話・FAXでのお申込は受け付けておりません。開催日のおおむね2週間前に入場整理券を郵送します。(定員を超えた場合は抽選となります。)

## ■ お申込方法 ■

## 1 「ホームページ」

ひとつづくり財団ホームページ <https://hito21.jp/kenmin/>  
講演・講座一覧から選択して、申込フォームへお進みください。

## 2 「スマートフォン」

こちらの2次元コードを読み取って、申込フォームへお進みください。→

## 3 「郵便はがき」

①講演・講座名と講師名、②参加希望人数(2名まで)、③氏名(ふりがな) ※2名の場合は代表者、④郵便番号、⑤住所、  
⑥電話番号(日中、連絡が取れるお電話)を明記の上、以下のあて先にお送りください。

【あて先】 〒754-0893 山口市秋穂二島1062 山口県ひとつづくり財団 県民学習部



## 【募集期間】

6月6日(木)から  
7月4日(木)まで  
はがきの場合は必着

# 夢トークinやまぐち(谷本道哉氏)お申込について

## 注意事項

- お申込は、ホームページ・郵便はがきのいずれかの方法で、1つの講演・講座につき1回（2名まで）に限らせていただきます。複数回お申込いただいても1回として取り扱います。
- 開催日のおおむね2週間前に入場整理券を郵送します。（定員を超えた場合は抽選となります。）なお、抽選結果のお問い合わせにはお答えできませんので予めご了承ください。
- 入力・記入内容に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。
- 架空の応募者情報、または応募者本人以外の住所、氏名、電話番号、メールアドレスでのお申込はお断りします。
- 車いす等の対応をご希望の方は、申込時にその旨をご連絡ください。

## ホームページからのお申込について

- ホームページでお申込いただいた方には、お申込が完了すると、「メールアドレス」宛にお申込完了メールが届きます。おおむね30分程度経過してもメールが届かない場合には、入力したメールアドレスが正しいかどうかをご確認ください。
- 機種依存文字・拡張文字「高」や「崎」等は送信不具合の原因になる場合がありますのでご使用は避けてください。
- 受信拒否設定等をされている方は、予め「hito21.jp」からのメールを受信できるように設定の変更をお願いします。
- フリーメールアドレスで申し込まれた場合は、こちらからお送りするメールを受信できないことがあります。

## 個人情報の取り扱いについて

お申込の際にいただきました個人情報は、厳重に管理した上で、講演・講座の事務連絡及び今後の講演会の情報送付以外の目的で利用することはありません。

## お問い合わせ先

山口県ひとづくり財団 県民学習部

TEL 083-987-1730（平日8:30～17:15）

**【募集期間】** 6月6日（木）から7月4日（木）まで

※はがきの場合は必着