

宇部市制施行105周年記念

人生105年時代を目指す 裏切らない身体づくり

「おはSPO筋肉体操」「筋肉は裏切らない」でおなじみの

谷本道哉氏 講演会

tysやまぐち
げんき宣言



司会 tysアナウンサー 森本深月

2026年 **6月7日** (日)

開場 | 13:00 開演 | 14:00
終了予定 | 16:10

場所

渡辺翁記念会館

申込期限

6月1日(月)17:00
※定員に達し次第締め切ります。

定員

1,300人(先着順)

対象

市内在住または市内在勤の人

動きやすい服装でお越しください

要
事前申込

参加費
無料

ポイント
うべポイント

ポイントが
つくよ!

申込方法

シニア活動マッチングサイト「いくよう」
またはお電話にてお申込みください。



○ **いくよう** [24時間受付]

◀ ご利用方法は裏面のこちらから

○ **電話** [受付時間] 平日 8:30~17:00

34-8181/34-8302

駐車場には限りがあり大変混雑しますので、公共交通機関、乗り合わせでのご来場にご協力ください。

[主催]宇部市 [共催]tysテレビ山口

[後援]宇部市老人クラブ連合会、宇部市社会福祉協議会、宇部市スポーツ協会、宇部日報社

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

問い合わせ

高齢福祉課

TEL 34-8302

FAX 22-6026

プログラム

開場 | 13:00 開演 | 14:00

※ ロビーにてシニア活動マッチングサイト「いくよう」登録会を実施しています。

14:00 - 14:15 オープニング (白鳥健康教室による活動披露)

14:20 - 15:20 講演会(講師:谷本道哉氏)「人生105年時代を目指す裏切らない身体づくり」

15:20 - 15:40 休憩 (20分)

15:40 - 16:10 tys番組「mix」公開収録

講師プロフィール



たにもと みちや

谷本道哉氏

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。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、順天堂大学、近畿大学講師を経て現所属。専門は筋生理学、身体運動科学。著書は「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「アスリートのための筋力トレーニングバイブル(ナツメ社)」など多数。

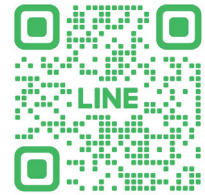
「おはSPO筋肉体操(NHK)」「筋肉アワー(NHK)」「ホンマでっか!?TV(フジテレビ)」「モーニングショー(テレ朝)」などメディア出演多数。運動の効果をわかりやすく解説している。



tysは山口県民が直面する健康の課題に正面から向き合います。放送、交流、デジタルを融合し、県民の皆様と「いっしょに」楽しみながら、10年先の笑顔と健康な未来を創り出す取り組みです。

いくよう ご利用方法

「いくよう公式LINE」を友達追加



いくよう公式LINEから登録する方法

1

LINE アプリを起動



2

ホームアイコンをタップ(軽く触れる)



3

友達追加アイコンをタップ



4

QRコードのアイコンをタップ



5

上記QRコードを読み込んで「追加」をタップ



6

「トーク」をタップ後「いくようはこちらから」をタップ



7

「同意する」をタップ



8

「山口県宇部市」をタップ

活動を見つけたい地域を選択してください。

- 〇〇県〇〇市
- 〇〇県〇〇市
- 山口県 宇部市

9

「活動一覧へ」をタップ

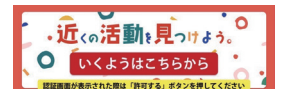
地域の設定が完了しました。



登録完了!

「いくようはこちらから」をタップすれば宇部市の「いくよう」ページに入れます。

LINEのトークの1番下にあります



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

パソコン・スマートフォン・タブレットから簡単にお申込みすることができます。