

第40回

いい歯の日講演会

講演会講師

谷本 道哉 先生

講演テーマ 「100歳まで歩ける体づくり」

歯科領域の疾患、虫歯や歯周病を予防することで全身疾患を予防することができます。寿命は延びていますが健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は寿命と比較したときにはまだ短いです。いつまでも健康であるためにも健康寿命を延ばすにはどうしたら良いでしょうか？そのためには口腔領域の疾患の予防、全身疾患の予防も必要ですが健康な体を作ることも大切です。今回は谷本先生の100歳まで歩ける体づくりの話聞いて、健康について学んでみましょう！

入場料無料

令和6年11月16日(土)

14:00~15:30(開場受付13:00~)

場所 帯広市民文化ホール

● 帯広市民文化ホール 駐車場のご案内 ●

駐車場マップ



臨時駐車場マップ

※土・日・祝のみ利用可能



講師プロフィール

順天堂大学スポーツ健康科学部教授
NHK「みんなで筋肉体操」「あさいチ」

谷本道哉 (たにもと みちや)

1972年生まれ 静岡県出身

順天堂大学スポーツ健康科学部教授。

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 特別研究員、東京大学 学術研究員、順天堂大学 博士研究員、近畿大学講師、近畿大学生物理工学部准教授を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。

著書に「35歳からのカラダルールBOOK」(ベースボール・マガジン社)、「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)など多数。NHK「筋肉アワー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。「おはよう日本」、テレビ朝日「モーニングショー」、フジテレビ「ホンマでっか!?TV」に出演、NHK「筋肉アワー」でも活躍。多数のメディアで運動の効果をわかりやすく解説している。

| 名称 | 場所 | 時間 | 料金 | 利用方法 |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------|-----------------|---|
| ①NC駅前 パーキング | 西3南10 | 24時間 | 3時間 まで 無料 | 入庫時に発券された駐車券を文化ホール内の認証機で認証し、出庫時に精算してください。 |
| ②ノルパーク 帯広駅前第2 | 西3南11 (太陽ビル北) エレベーター設置なし | | | |
| 帯広第2地方 合同庁舎 ※土・日・祝のみ | 西5南8 | 開場時間 30分前~ 22:00 | 無料 | 駐車券等はありません。 |

※9月15日(日)より、イベントのある土・日・祝日のみ帯広第2地方合同庁舎にある駐車場を帯広市民文化ホールの臨時駐車場として利用することができます。

主催 十勝歯科医師会
協賛 サンスター株式会社

帯広市東7条南9丁目15-3
TEL.0155-25-2172
<https://www.tokachi-doctor.com/>