

県民公開講座

湯浅教授来る！

と き 平成25年6月16日（日）
午後1時から
ところ 福井商工会議所 コンベンションホール

演 題

『ひざ・腰・肩が楽になる一生健康7秒体操』

講 師

中京大学スポーツ科学部教授
湯浅 景元 先生



浅田真央選手らを指導したことで有名な湯浅先生が、やさしく微笑みながら、わかりやすくあなたに語りかけます。

どなたでも大歓迎です。ご来場をお待ちしています。

入場は無料です。

《プロフィール》

◇ 略 歴

1947年名古屋市生まれ。

中京大学体育学部卒業、東京教育大学大学院体育学科研究科修了後、東京医科大学で学ぶ。

医学博士、体育学修士。東京医科大学客員講師、オーストラリア・グリフィス大学高等研究員などを歴任。

現在、名古屋市教育スポーツ振興事業団評議員、愛知県健康づくり振興事業団評議員、石川県いしかわ健康フロンティア戦略推進会議委員、豊田市スポーツ振興審議会委員などを兼任。

NHK総合「NHKスペシャル」、NHK Eテレ「きょうの健康」「すこやか長寿」などテレビ出演や講演会などを通して、健康づくりのための運動の大切さの普及につとめている。

◇ 主な著書

- | | | |
|-------------------|-------------|------|
| 「病気をよせつけない足をつくる」 | (草思社) | |
| 「老いない体をつくる」 | (平凡社新書) | |
| 「なりきり歌舞伎体操」 | (ポプラ社) | |
| 「いつでもできる簡単エクササイズ」 | (岩波新書) | |
| 「和でエクササイズ」 | (岩波書店) | |
| 「ササッとできる7秒ダイエット」 | (講談社) | |
| 「ひねり運動7秒ダイエット」 | (講談社プラスα文庫) | |
| 「ホームランはなぜ打てるのか」 | (青春出版社 新書) | など多数 |