

ネモケン先生直伝

『生涯現役をめざした運動レシピ講座』

体力は 30 歳を過ぎると 1 年毎に約 1%、つまり 10 年で 10% も低下していきます。運動トレーニングを継続して行っている人は、そうでない人に比べて、寝たきりにならずに生活できる「活動的余命」が大幅に伸びるのです。さあ、皆さんも毎日の生活の中に「少しだけ」運動トレーニングを取り入れて、人生をピンピン☆きらりと輝かせてください。

☆日 時 令和8年10月15日(木)
午後 1 時 30 分～3 時
(受付開始:午後 12 時 30 分)

☆会 場 飯田市鼎文化センターホール

☆入 場 無料

☆講 師 松本大学大学院教授・博士(医学) 根本 賢一 氏



【講師紹介】

長野県松本市出身

信州大学大学院医学研究科博士課程、松商短期大学部専任講師、松本大学人間健康学部准教授などを経て、現在は松本大学副学長、専門は健康科学、健康づくり、トレーニング科学。オリンピック選手やプロスポーツ選手の体力コンディショニング指導。現在は、自治体や企業などを中心に「健康づくり」のための企画や指導を行っている。

—出 演—

- ・NHK「今日の健康」、「あしたも晴れ！人生レシピ」、「団塊スタイル」、「名医に Q スペシャル」、「偉人たちの健康診断」、「医師が教える！極上旅」、「人生レシピ」、「土スタ」
- ・テレビ朝日「みんなの家庭の医学」
- ・フジテレビ「その原因 x にあり」他

—著 書—

- ・「10 歳若返るインターバル速歩の秘密」
- ・「人生はピンピン☆きらり～誰でもできる健康運動実践法～」
- ・「ネモケンのピンキラエクササイズ DVD」

☆申し込み方法・お問合せ

- 令和 8 年 10 月 9 日（金）までに裏面の「参加申込書」に必要事項をご記入の上、センター事務局 TEL:0265-22-8690・FAX:0265-22-8655 へ FAX または郵送してください。（電話申し込みも可）
- 根本教授の「安全筋トレ」は高齢者にも無理なくできる運動で、お話も分かりやすく丁寧に教えてくださるので人気のある講座です。会員の皆さんは「生涯現役」を目指して積極的に参加してください。

飯田広域シルバー人材センター設立 40 周年記念特別企画

「ネモケン先生の生涯現役を目指した運動レシピ講座」参加申込書

参加申し込みは、本申込書に必要事項をご記入の上、**FAX、郵送、または当センターへ直接提出**してください。**(電話での申し込みも可)**

公益的事業として位置付けていますので、申し込みされる会員は**1名同伴(会員のご家族、お友達など)**ができます。複数人同伴される場合は事前にセンター事務局にご連絡ください。

申込日 令和8年 月 日

会員番号		お名前	フリガナ	
住 所			電話番号	
1名様に限り、同伴参加できます。同伴者がいる場合は下記にもご記入ください。				
同伴者	☐ なし ☐ あり	同伴者の お名前	フリガナ	

※個人情報保護法の定めに従い、申込書に記載された個人情報は適正に保護及び管理を行います。
ご本人の同意がない限りは第3者への提供はありません。また、提出された参加申込書は本催しの終了後、速やかに適正な廃棄処分を行います。

申込期限：令和8年10月9日(金)

申込書送付先

公益社団法人

飯田広域シルバー人材センター事務局

〒395-0806 飯田市鼎上山 1890-1

TEL 0265-22-8690

FAX 0265-22-8655



◇派遣就業の会員はご注意ください！

本講座は労働者派遣法により教育訓練(安全衛生)の一環として受講することが義務付けられています。参加者は有給無償です。

やむを得ず欠席する場合は申込期限までにセンター事務局まで忘れずに連絡してください。

※無断欠席を繰り返していると派遣就業ができなくなる場合もありますので就業ルールを守ってください。