

# 演題 森谷教授の “なるほど健康科学”

## ～ ココロとからだの健康づくり～

### 森谷 敏夫 氏

京都大学名誉教授  
(株)運動医科学研究所 所長



#### ・プロフィール

1950年、兵庫県生まれ。

1980年、南カリフォルニア大学大学院博士課程を修了。

テキサス大学、テキサス農工大学大学院助教授、カロリンスカ  
医学研究所国際研究員（スウェーデン政府給費留学）、

米国モンタナ大学生命科学部客員教授などを経て、1992年、京都大学大学院人間・環境学研究科助教授、

2000年から同科教授。2016年から京都大学名誉教授。2016年4月より京都産業大学客員教授、中京大学客  
員教授。生活習慣病を予防するための運動の必要性を説き、有酸素運動の実践を奨励している。

専門は応用生理学とスポーツ医学。年齢60を超えて未だ20代の肉体を誇る偉丈夫で、毎日8kmのジョギングを日  
課としている。また、その鍛え上げた肉体と明朗快活なキャラクターを駆使し、担当する講義は大盛況。

#### ・主な著書

「京大の筋肉」「京大の筋肉2」（デジタルアーカイブズ）

「定年筋トレ」（ワニブックスPLUS新書）

「やせられないのは自律神経が原因だった！」（青春出版社）

「ダイエットを科学する」（デジタルアーカイブズ）

「結局、炭水化物を食べればしっかりやせる！」（日本文芸社）

開催日時 2019年8月27日（火） 14:30 ～ 16:00

会場 厚狭複合施設 第2研修室A・B（山陽小野田市大字鴨庄94 TEL 0836-72-0507）

主催 公益社団法人厚狭法人会（TEL 0836-73-2270 / FAX 0836-73-2279）

#### ----- 受講申込書 -----

本用紙で8月20日までにFAXにてお申込みをお願い致します。 ※申込順（先着60名様）

事業所名	TEL
氏名 ①	
氏名 ②	

～ 受講は無料です。是非お越しいただき聴講してください。～