

第63回日本リハビリテーション医学会学術集会

市民公開講座

人生110年時代を目指す 身近で手軽な本格筋トレ

人生110年時代を元気に過ごすために欠かせない筋力づくり。
本講演では、重い器具を使わずに自分の体重で安全に行える筋トレを、
病気予防の視点も交えて実演でご紹介します。



日時 2026年6/7(日) 9:30～10:30

会場 福岡サンパレス 2階 パレスルーム

座長 蜂須賀 研二 先生
福岡県障がい者リハビリテーションセンター センター長

講師 谷本 道哉 先生
順天堂大学大学院スポーツ健康科学部 教授



申し込みについて

参加費

無料

定員

400名

参加方法

当日参加も可能ですが、来場者数の把握のため事前申し込みをお願いします。
市民公開講座の詳細および参加のお申し込みは下記アドレスよりご確認ください。

[>>> https://www.congre.co.jp/63jarm2026/shimin](https://www.congre.co.jp/63jarm2026/shimin)



△市民公開講座は第63回学術集会のプログラムの一環として開催します。
当日は他の会場で第63回学術集会を開催しておりますが、市民の方がそちらへ参加することはできません。

主催事務局 | 産業医科大学医学部リハビリテーション医学講座 〒807-8555 福岡県北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1

運営事務局
(本件の問い合わせ先)

株式会社コングレ 九州支社
TEL: 092-718-3531 Email: 63jarm2026-sp@m.congre.co.jp 担当者名: 内山、叶