

石井直方先生講演会

実践！スロトレではじめよう！ 一生太らない体の作り方

上田市わがまち魅力アップ応援事業

日時： 11月23日(金・祝)

13:00～14:30

場所： 塩田公民館 大ホール

料金： 無料

～プロフィール～

石井直方(いしい なおかた)

1955年生まれ。77年東京大学理学部卒業，82年同大学院理学系研究科修了，理学博士。87～88年日本学術振興会特定国派遣研究者としてオックスフォード大学生理学教室に留学。99年～東京大学大学院総合文化研究科・生命環境科学系教授。2005年～東京大学大学院新領域創成科学研究科教授(兼任)。専門は筋生理学。著書に「筋肉革命」(講談社、2011)、「筋肉学入門」(講談社、2009)、「究極のトレーニング」(講談社、2007)など(約60冊)。

競技歴：ボディビルディング 81，83年日本選手権優勝，82年アジア選手権優勝，81年世界選手権(NABBA)3位，など

NHK「あさイチ」などのテレビ出演や雑誌などでも活躍中。



「スロトレ」やテレビ番組「世界一受けたい授業」などの出演でおなじみの
東京大学 石井直方先生が上田市にやってきます！

健康にやせるためにはどのようなことが必要なのか。また、それはなぜ
必要なのか。石井先生ならではの、わかりやすい理論でお話します。

ダイエットや健康に興味のある方、今後より一層充実した人生を送りたいと思っ
ている方、この機会を逃さないでください！



主催： 総合型地域スポーツクラブ
うえだミックスポーツクラブ

☎ 0268-71-5392(go！ミックに！)

FAX 0268-71-5302

〒386-1312 上田市本郷752-2 神津テナント1階

mail: club@u-mixsports.com HP: www.u-mixsports.com



