

北九州市

健康づくりは未来への投資

# 健康づくり講演会

無料

何が健康によいか分かっていても、実践することはむずかしいものです。  
アドバイザーボードのお二人から実践のコツを学び健康寿命を延ばしましょう！（3回シリーズ）

## 講師紹介



パブリックヘルスストラテジスト  
公衆衛生学者  
Down to Earth 株式会社代表取締役  
慶應義塾大学特任准教授

**林 英恵** (はやし はなえ) 氏

健康法を知っているだけでは健康にはなれません。健康法は実践してはじめて役に立ちます。無理なくできる健康習慣の身につけ方を、最新の科学に基づいてお伝えします。



医師・作家

**鎌田 實** (かまた みのる) 氏

ベストセラー「がんばらない」をはじめ多数の著書を送り出している鎌田實氏が人生100年時代を健康で幸せに生きるコツをお伝えします。

※Youtubeでも配信予定です

詳細は、裏面もご確認ください。

2023年 **7/17** 月 13:30～15:00

健康づくり講演会・トークセッション

講師：林 英恵 (はやし はなえ)氏

場所：北九州国際会議場メインホール 北九州市小倉北区浅野3丁目9-30

演題：「健康になる技術  
～これならできる！エビデンスに基づく健康習慣の作り方～」

申込開始：7月3日 月 ～ (先着順)

2023年 **10/15** 日 13:30～15:30

健康づくり講演会・トークセッション

講師：鎌田 實 (かまたみのる)氏

場所：北九州市立黒崎文化ホール(黒崎びびしんホール) 北九州市八幡西区岸の浦2丁目1-1

演題：「北九州市を健康長寿都市へ～がん、脳卒中、認知症にならない生き方～」  
Part1「80歳の壁」をピンピン元気に越す極意

申込開始：10月3日 火 ～ (先着順)

2024年 **3/28** 木 13:30～15:30

健康づくり講演会・トークセッション

講師：鎌田 實 (かまたみのる)氏

場所：J:COM北九州芸術劇場中劇場 北九州市小倉北区室町1丁目1-1-11

演題：「北九州市を健康長寿都市へ～がん、脳卒中、認知症にならない生き方～」  
Part2「90歳の壁」を越えて人生を楽しむコツ教えます

申込開始：3月4日 月 ～ (先着順)

※3回シリーズでの開催です。1回のみでも参加できます。

申込  
方法



電子申請



はがき



FAX

はがき・FAXの場合は、参加する講演会の  
日程・住所・氏名・年齢・電話番号を  
ご記入ください。

お問い合わせ先 及び 送付先

北九州市保健福祉局健康推進課

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1番1号

TEL 093-582-2018

FAX 093-582-4997