

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るけど、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



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。

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(黒崎ひびしんホール) 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～」  
Part 1 「80歳の壁」をピンピン元気に越す極意

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