

令和6年11月15日
北九州市保健福祉局

北九州市を“健康長寿都市”へ！

報道機関各位

鎌田式！「健康づくり講演会」を開催します

北九州市アドバイザーである 鎌田實氏が、健康寿命を延ばすための「毎日を少し変える！」コツをお伝えします。

- 取材用の席をご用意しております。報道機関受付にお越しください。
- 講演会中の写真撮影は可能です。報道機関と分かる腕章等をつけてください。
- テレビ等で放映するための録画は、20分以内でお願い致します。

■開催概要

日時： 令和6年11月21日(木) 12:00～16:00 (講演13:00～15:00)

場所： 黒崎ひびしんホール 大ホール (八幡西区岸の浦2丁目1-1)

■健康づくり講演会

テーマ：「健康に生きる、笑って生きる。」

講師： 鎌田實氏

取組みやすい健康づくりのコツをご講演いただきます。

■トークセッション

テーマ：「毎日を少し変える！」

登壇者： 鎌田實氏、武内市長

「鎌田式！健康づくり」を武内市長が実践します。

■講師略歴



鎌田 實 (かまたみのる)氏 医師・作家

東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県の諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、赤字病院を再生。「地域包括ケア」の先駆けを作り、長野県を長寿で医療費の安い地域へと導いた(現在、諏訪中央病院名誉院長、地域包括ケア研究所所長)。

ベストセラー「がんばらない」、「鎌田式『スクワット』と『かかと落とし』」他、著書多数。

【問い合わせ】

保健福祉局健康推進課

担当：荒牧(係長)、奥(課長)

電話：093-582-2018

参加無料
申込
不要

2024 11/21 木 12:00▶16:00

黒崎ひびしんホール 大ホール 北九州市八幡西区岸の浦2丁目1-1

人生100年時代を「健康に生きる、笑って生きる。」には…? 健康づくりのコツを医師・作家で著名な鎌田 實先生が伝授します!

鎌田式!

健康づくり講演会 (13:00~14:05)

「健康に生きる、笑って生きる。」

医師・作家 鎌田 實(かまたみのる)先生

ベストセラー「がんばらない」をはじめ、多数の著書を出版。毎日を少し変えるだけで、がんばらなくてもできる「鎌田式」健康法をお伝えます。

トークセッション

(14:15~15:00)

「毎日を少し変える!」

医師・作家 鎌田 實先生

北九州市長 武内 和久(たけうち かずひさ)氏



毎日を少し変える!体験コーナー

(12:00~13:00、15:00~16:00)

- 野菜がどれくらいとれているか見てみる!
(手のひらをセンサーにかざして推定野菜摂取量をはかります)
- もの忘れテストに挑戦してみる!
- 血管の傷み具合を見てみる!
- 足の貯金(筋)を調べてみる!

鎌田先生から
ワンポイント
アドバイスあります



講演会終了後、先着**200**名様限定!
新鮮な野菜を**プレゼント!!**

※12:00~「毎日を少し変える!体験コーナー」に参加された方に限ります。

健康づくり講演会

北九州市

〜毎日を少し変える!〜