鎌田式! 健康塾

2025年
6月28日(土)
…13:30～16:00…

入場無料 申込不要

ウェルとばた 大ホール
北九州市戸畑区汐井町1-6

健康チェックコーナー
●12:00～13:30 ●16:00～17:00

フットケア（事前予約制）

ベジチェック®

朝の会
学級委員長あいさつ
北九州市長 **武内 和久**氏

1時間目
鎌田塾長の講義

医師・作家 **鎌田 實**先生

●筋/骨/血/脳/腸を健康にする食事術

●すべてに効く最強食材を紹介
(卵、納豆、ブロッコリー、高野豆腐)

●市内生産者をまじえたトーク

卵―なかにし養鶏場 **中西 祐太郎**氏

納豆―芳野商店 **芳野 信**氏

ブロッコリー
株式会社 福喜多 **大庭 充裕**氏

2時間目
野菜の先生のお話

市内産の野菜の魅力
門司:野菜ソムリエの八百屋KANOE **白木 浩二**氏

3時間目
足の先生のお話

フットケアについて
小倉第一病院 副院長・形成外科部長 **石井 義輝**先生

4時間目・学級会
トークセッション
北九州市のポテンシャルを活かした
健康づくり
北九州市長 **武内 和久**氏
医師・作家 **鎌田 實**先生

●健康自慢の塾生集合
筋力自慢、柔軟性自慢、
健康的なダイエット成功自慢 など…

フットケアの事前予約
●往復はがきで申し込み
●締め切り―― 6月16日㈪(必着)
●往復はがき記載事項
①フットケア希望 ②住所 ③氏名 ④電話番号

抽選で25名

おすすめ!

[申込み・問い合わせ先]
保健福祉局健康推進課
〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1
TEL093-582-2018