PRESS RELEASE

令和8年11月20日
北九州市保健福祉局

報道機関各位

講演会「鎌田式！健康塾」を開催します

北九州市では、市民の皆様が生涯にわたって、自分らしく生き生きと暮らすため、「フレイル※予防」に関する講演会を開催します。

当日は、北九州市アドバイザーの鎌田實氏を講師に迎え、「若々しい体と脳をつくる」をテーマに講演します。講演では、低栄養を防ぐ食事のポイントや、フレイル予防のための運動実践、人とのつながりが心身の健康にもたらす効果について、暮らしに取り入れられる具体的な方法を交えてお話しいただきます。

つきましては、ぜひご取材いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※加齢に伴い体力や社会性が衰えた状態のこと

■開催概要

日　時　：令和8年11月27日(金)13:00～14:30
会　場　：ウェルとばた　大ホール(戸畑区汐井町1－6)
テーマ　：「若々しい体と脳をつくる」～フレイル・認知症にならない生き方～
内　容　：①低栄養を防ぐポイント、②繋がりの健康、③フレイル予防のための運動実践
講　師　：鎌田　實

■講師略歴



医師・作家　**鎌田　實(かまた　みのる)氏**

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名誉所長)。　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。

【問い合わせ先】
保健福祉局長寿社会対策推進室
津崎(課長)、牧村(係長)
電話093－522－8765