

多久市 健康戦略 講演会

健康づくりの楽しい
ノウハウを学びましょう

NHKの人気番組
「ためしてガッテン」のディレクター
北折一さんは、2010年4月に、
無理なくダイエットで
長く笑って暮らせる人生を！と、
健康づくりのヒントを講演いただきました。
今回も「ためしてガッテン」流の秘訣を、
健康づくりの「コツ」を聞いてみたいくて…
多久に再び来ていただきます。



講演

ガッテン流 「いんちきダイエットの見破り方」

NHK「ためしてガッテン」ディレクター

きたおり はじめ

講師：北折 一さん



プロフィール

NHK科学・環境番組部専任ディレクター。1964年生まれ、87年NHK入局。
95年に「ためしてガッテン」の立ち上げに参加して以来、15年間ずっと同番組を担当、現在は演出担当デスク。
著書に「死なないぞダイエット最新版」「やせるスイッチ太るスイッチ 女性のための成功ダイエット」（メディアファクトリー）など。

とき 2012年1月29日(日)

●開場／9時 ●開演／9時30分
(終演予定13時)

ところ 多久市社会福祉会館
母子健康センター

【プログラム】

- 健康川柳コンテスト表彰
- 講演
- 北折さんへの質問タイム
- 健康づくり応援コーナー

表彰・講演 質問タイム

社会福祉会館
1階

♡健康づくり応援コーナー♡

減塩工夫
メニュー

食べ物と運動の
バランスは？

見てみよう
あなたの
メタボ度
チェック！

血糖・血圧
などの
健康相談

食事の
バランス診断を
やってみよう！

母子健康
センター

母子健康センターで、あなたの健康度をチェック！健康相談も行います。
体験者にはお楽しみプレゼントがあります。

入場無料

申し込み・問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159 / 健康増進課 ☎75-3355

主催：多久市/多久市保健対策推進協議会 後援：多久市医師会

健康づくり応援コーナー体験者
お楽しみプレゼント
引換券