

那珂よし健康ポイント対象事業

なかがわ町民大学  
健康づくり講演会

# 簡単に5キロ<sup>や</sup>痩せて リバウンドなしの<sup>スーパ</sup>決め球

2023.

12.2(土)

午後2時~4時  
(受付:午後1時30分~)

小川総合福祉センター  
あじさいホール

【入場無料】

対象者:町民等  
定員:350人  
※申し込みが必要です。  
(先着順)

若い写真で  
すみません。  
今はもう少し  
●●ています。

きた おり はじめ  
講師:北折一氏  
(元NHK「ためしてガッテン」  
専任ディレクター)

## 「アルツ予防」と「ダイエット」 二刀流のエース登場

※こんな「症状」に心当たりがないか…要チェック!

- ダイエットがどうしても長続きせず、リバウンドしてしまう。
- 脳や心臓の病気で突然倒れるのが、とても怖い。
- 認知症や介護状態にならず、元気に長生きできるか心配。
- 最近、抱腹絶倒の面白い話を聞いていない。退屈だ!



NHKの人気番組、「ためしてガッテン」を600本以上制作した講師が、ダイエット、食育、認知症対策、がん予防など、テレビ制作の裏話を交えて、縦横無尽に語りつくします。

【申し込み・問い合わせ】

那珂川町教育委員会 生涯学習課生涯学習係  
Tel 0287-92-1135  
mail:sgaku@town.tochigi-nakagawa.lg.jp

◎申し込み方法(①又は②の方法で)

- ①電話、Eメール等で生涯学習課へ連絡。  
(代表氏名、人数、連絡先等)
- ②右(⇒)の2次元コードにアクセス。  
※託児も可能なので、希望者はお伝えください。

