

こばやし健幸フェスタ2020

令和2年1月19日(日)

健康講演会

小林市文化会館大ホール 開場12:00 開演13:00

※当日は手話通訳・要約筆記(文字通訳)がつきます

入場
無料



健康講演会 第1部 (13:10~14:30) 80分

ひさだ なおこ

久田 直子さん 元NHK「きょうの健康」キャスター

NHK「TVシンポジウム」医療シンポジウム司会

●テーマ 元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授！ ～病気の予防につながる食事と運動とは？～

福島テレビアナウンサーからフリーに転身、民放キー局やNHKなどで報道、情報番組の司会やリポートを担当
平成11年からはNHK「きょうの健康」司会を15年間務める
現在は、NHKEテレ「TVシンポジウム」医療シンポジウム司会として活躍中

健康講演会 第2部 (14:40~16:00) 80分

くの しんや

久野 譜也さん 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授

●テーマ 100歳まで健康で暮らせる健幸なまちづくり

筑波大学大学院博士課程医学研究科修了 医学博士
平成14年から株式会社つくばウエルネスリサーチ 代表取締役社長兼任
平成23年から筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授
科学的根拠に基づいた高齢化社会に対する健康政策の構築を目指し、
平成21年に全国8市長と「スマートウエルネスシティ首長研究会」を立ち上げ、令和元年10月現在、41都道府県98区市町村に拡大中



※入場整理券(無料)が必要となります
下記配布場所でお求めください

〈12月20日(金) 9:00~〉

- ・小林市役所本庁舎総合案内所
- ・小林市保健センター
- ・須木庁舎住民生活課
- ・野尻庁舎住民生活課
- ・小林市市民体育館
- ・小林市文化会館
- ・小林市地域包括支援センター
- ・のじり地域包括支援センター

同日開催
イベント

※詳細はチラシ裏面をご参照ください

検診・健康相談

小林市文化会館 エントランスホール

9:30~13:00

- ・肺がん検診〈要予約〉
- ・骨密度検査〈予約不要・当日受付〉

ウォーキング教室

小林市地域観光・交流センターKITTO小林

10:00~11:00

- ・内容 『ウォーキングの正しいフォームと歩き方』
- ・講師 一般社団法人日本ウォーキング協会
主任ウォーキング指導員 小前 一良 さん

主催 小林市

協力 小林市生涯健康づくり推進協議会

〈問合せ・申込先〉

- 健康講演会
- 検診・健康相談
- ウォーキング教室

健康都市推進室 ☎23-0456
健康推進課 ☎23-0323
商工観光課 ☎23-1174

こばやし健幸フェスタ2020 イベント案内

検診・健康相談

■問合せ・申込先
健康推進課 ☎23-0323

小林市文化会館エントランスホール
9:30~13:00

●肺がん検診

- ①対象者 40歳以上の小林市民（ただし、今年度ヘリカルCT検査を受診した人は除く）
- ②検査内容 胸部レントゲン撮影
+喀痰検査（必要に応じて）
- ③料 金 無 料
- ④事前予約 要
- ⑤予約方法
インターネットで[小林市健診]で検索、またはQRコードからお申込みください。
電話での申込みもお受けしています。

QRコード



※申込には、5月下旬に発送した個人通知に記載されている受付IDとパスワードが必要です。

●骨密度検査

- ①対象者 小林市民
- ②検査内容 骨密度測定
- ③料 金 無 料
- ④事前予約 不要（当日受付のみ）
- ⑤受付時間 9:30~12:00
※先着50名程度
- ⑤栄養指導 結果説明、牛乳の無料配布もあります。

ウォーキング教室

■問合せ・申込先
商工観光課 ☎23-1174

小林市地域観光・交流センター
KITTO小林 2階 10:00~11:00

●健康な身体づくりをはじめませんか

- ①内 容 ウォーキングの正しいフォームと歩き方を身につける講習会です。
- ②講 師 一般社団法人日本ウォーキング協会
主任ウォーキング指導員
小前 一良 さん
- ③定 員 40名
- ④参加費 無 料
- ⑤申込方法 商工観光課まで電話でお申込みください。
- ⑥申込期間 12月2日(月)から12月27日(金)まで
※土日・祝日を除く 8:30~17:00

ウォーキングイベントのご紹介



霧島の雄大な景色を眺めながら楽しくウォーキング♪
コースも30・20・10・5キロから自分に合った距離を選べます。
全国から延べ2,000名のウォーカーが参加する県内最大規模のイベントに是非ご参加ください。

今なら参加料がお得な事前申込を受付中！！
詳しくは、商工観光課☎23-1174までお問い合わせください。

こばやし健幸フェスタ2020 会場案内図

★お車でのご越しの際は、指定の駐車場に駐車してください。

★小林市文化会館の入館は9:00からとなっています。

開館時間前のご来館はご遠慮ください。

★講演会における録音・録画、カメラ・携帯電話での撮影はご遠慮ください。

★検診・健康相談、ウォーキング教室に申し込み後、キャンセルされる場合は前日までに各申込先へご連絡ください。

