



知って得する健康講演会

歩き方を 変えるだけで 健康長寿!

20年の調査で分かったスゴイ健康法

歩き方の新常識!

がんや認知症、生活習慣病全般を防ぐ
歩き方についてご紹介。

参加費
無料

会場

長岡リリックホール
シアター
(長岡市千秋3丁目1356番地6)

日時

令和元年

11/17(日)

午後1時30分～午後3時30分
(開場午後0時30分)

講師

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
社会参加と地域保健研究チーム 専門副部長

青柳 幸利氏



「あさいチ」
「ためしてガッテン」
「たけしの家庭の医学」
などTVに多数出演!

定員

430人 先着

申込み期間

10/7(月)～11/13(水)

申込み方法

電話、FAX、メール

FAX、メールでお申込みの方は、件名を「11月17日講演会
聴講希望」とし、氏名、電話番号を明記してください。聴講
券は発行しませんので、当日は直接会場へお越しください。
定員を超えた場合のみ、ご連絡を差し上げます。

申込み先

長岡市長寿はつらつ課

電話 0258-39-2268(平日8時30分～17時15分)
FAX 0258-39-2603
メール hatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp