



お友達やご家族を誘って！！皆で健康になろう！

是非、ご参加ください！



鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

第14回講演会

【日時】 2023年 11月24日(金)

【場所】 佐賀市文化会館 大ホール

【時間】 (受付開始・ホワイエ開場) 11:00

(開演) 12:30 (閉演) 15:00

徳永 義昭様 ピアノ演奏 / 12:35~13:05 (予定)

鎌田 實先生 ご講演 / 13:25~14:40 (予定)

ミズ・溝上薬局にて
予約受付中！

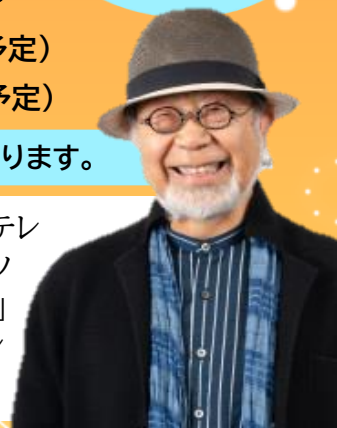
無料で
ご招待

ホール内入場時間 鎌田塾塾生 / 11:45※塾生特典 塾生以外のお客様 / 12:00となっております。



ゲスト出演 徳永 義昭

佐賀市川副町在住。漁師歴40年のノリ漁師。52歳のとき、テレビで見たフジコ・ヘミングの演奏に感銘を受けて独学でピアノの練習を開始。上達の過程を動画投稿サイト「ユーチューブ」に投稿して話題に。テレビ番組やコンサートで、フジコ・ヘミングとの共演も果たした。



鎌田 實 -医師・作家-

ベジチェック

センサーに手を約
30秒当てるだけで、
推定野菜摂取量を見
ることができます。
1日野菜を350g！
目指そう！



ロコモスキャン 下肢筋力測定

身体の中でもっとも大きいのが大腿四
頭筋(だいたいしとうきん)その筋力を数
値測定するだけではなく、脚年齢も
分かる機械です！



今年も行います！

コーヒー募金♡

チョコ募金♡

皆さんの温かい気持ちをお願いします。



来場者限定☆

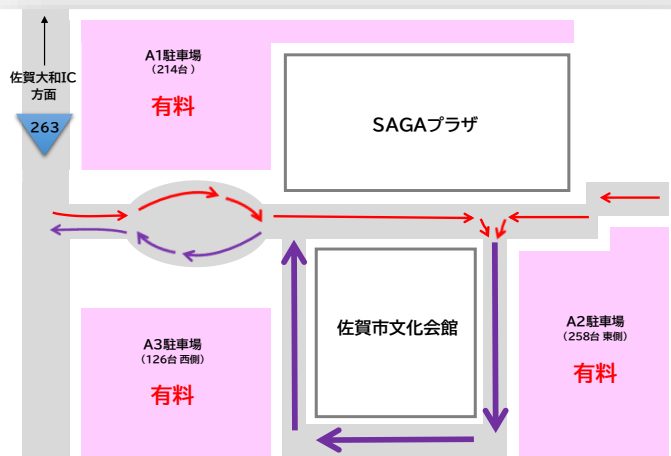
来場者の皆様には、クリスマス
プレゼント抽選に参加出来る
応募用紙をお渡しいたします！



※お申込み、当選者の
発表は、ミズ・溝上薬局
店舗で行います。

お問い合わせは、鎌田実の「がんばらない健康長寿実践塾」まで TEL:0120-22-7911

佐賀市文化会館 有料駐車場について



佐賀市文化会館駐車場の周回路は

右回りの一方通行です。

※出場ゲートから出る際は必ず左折してください。

最初1時間は無料、以降1時間超えるごとに100円

他イベントもあり、駐車台数には限りがあり
ますので、**徒歩・自転車・公共交通機関**
などでのご来場にご協力ください。

※近隣店舗などへの無断駐車は絶対におやめください。