

元 NHK「ためしてガッテン」
専任ディレクターによる講演会

ガッテン流 しっかり食べて ご機嫌になる 裏ワザ伝授します！

2026

3.14 土

10:00-12:00

(受付 9:30 ～)

益城町保健福祉センター

はぴねす

要申込

先着 100名

(入場無料)

託児あり

(要予約)



講師：北折 一 きたおり はじめ

95 年より「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来 18 年間同番組の制作にあたる。消費者（視聴者）の立場から見て本当に有益・有効な商品（番組）とは何かを追求し続ける。NHK 退職後はおもに健康教育の分野で、多数の企業・自治体向けに講演、執筆活動で活躍中！

おいしく食べても太らない？
苦手な野菜を克服できる？
5キロ痩せてリバウンドなし！



左の二次元バーコードを
スマートフォンで読み取るか
お電話にてお申込みください。

2月20日(金) 〆切

申込み多数の場合、益城町在住の方を優先させていただく場合がございます。

益城町保健福祉センターはぴねす

受付は平日 8:30-17:15 TEL:096-234-6123

主催：益城町保健福祉センターはぴねす

協力：明治安田生命