

5キロ痩せてリバウンドなし！

苦手な野菜を克服できる？

おいしく食べてても太らない？

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)



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

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！