

おなかの調子を整え、肌を美しく保つと期待される乳酸菌の効果を、医師と乳酸菌の研究者がそれぞれ講演。安曇野に移住したオリンピックメダリスト篠原信一さんのスペシャルトークもあります。健康の維持や増進に役立つ情報が満載です。ふるってご応募ください。

入場無料

事前申込制

必ず下記より
お申し込みください

試飲会
あり

ヤクルトプレゼンツ 健康と美のフォーラム2024

夢を叶える健康ライフ 内側から美しさを育てよう

日時 **10/2(水)** 13:00~16:00 (開場12:00)

会場 **ホクト文化ホール**(長野県民文化会館) 中ホール 長野市若里1-1-3

第1部

基調講演

素敵な睡眠で 心も体も健やかに

講師 杏林大学名誉教授・精神科医

古賀 良彦先生



慶應義塾大学医学部卒業。杏林大学医学部精神神経科学教室教授を経て現職。日本臨床神経生理学会名誉会員。専門分野は精神障害の精神生理学的研究ならびに睡眠および認知症の臨床研究。香りや食品が脳機能に与える効果の脳機能画像による研究。著書は睡眠と脳の科学(祥伝社)、記憶力が劇的に上がる1分ドリル(宝島社)など。

第3部

スペシャル トーク

夢言実行 ～私の柔道人生から～

講師 柔道家・タレント

篠原 信一さん



柔道の名門天理大学入学後、才能が開花し、多くの国内外の大会を制覇。2000年シドニー五輪100kg超級銀メダルを獲得。引退後は天理大学柔道部監督に就任。監督業の他に柔道の国際大会のテレビ解説も務める。2008年柔道男子日本代表監督に就任。代表監督退任後は柔道家、タレントとしてバラエティー番組への出演や講演活動を行う。現在は安曇野市に移住し農家「しのふあ〜む」も営む。

第2部

ビューティー トーク



乳酸菌で素肌を美しく

講師 株式会社ヤクルト本社 中央研究所 化粧品研究所
主任研究員 **高橋 伸岳先生**

東京大学大学院農学生命科学研究科修士課程修了、ヤクルト本社入社 湘南化粧品工場開発課 配属。2007年ヤクルト本社中央研究所 配属。主な研究は肌のバリア機能に着目した化粧品および化粧品素材に関する研究など。

司会進行

小林 知美さん
(フリータレント)

健康管理士/健康管理能力検定1級
健康マスターエキスパート/笑いヨガ講師 etc.
須坂市在住。県内のテレビ・ラジオ番組、CMIに出演中。



主催/信濃毎日新聞社

協賛/ヤクルト 後援/長野県、(一社)長野県医師会、(一社)長野市医師会、(一社)長野県歯科医師会、(公社)長野市歯科医師会、(公社)長野県栄養士会

応募方法 下記①②いずれかの方法でお申し込みください。 ※お申し込みは1回につき1名様までとさせていただきます。

①

スマートフォンでのお申し込み

スマートフォン画面に
二次元バーコードを
表示して入場します

こちらの二次元バーコードにアクセスし、必要事項を入力してください。

当日はお手持ちのスマートフォンの画面を表示し入場となります。必ずお持ちください。

(お申し込みにはYahoo! JAPAN IDが必要) ※必要です。

応募締切:10月2日(水) 12時



②

はがき・FAX・Eメール・WEBでの
お申し込み

お送りする聴講券を
お持ちください

郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢を明記の上、下記宛先までお送りください。お申し込み後、聴講券をお送りいたします。抽選になった場合は聴講券の発送をもって発表とします。

※記入いただいた個人情報は聴講券の発送等本件の運営に関するのみに使用します。

はがき宛先 〒380-8546 長野市南県町657 信濃毎日新聞社マーケティング局企画戦略部「健康と美のフォーラム」係 ※係名を必ずご記入ください。

FAX 必要事項を記入の上、026-238-0007へお送りください。

メール kb-forum@shinmai.co.jp

WEB 信毎読者サイト なーのちゃんクラブ「イベント&チケット」をご覧ください。
<https://nano.shinmai.co.jp>

応募締切:9月20日(金) 必着

定員900名 応募多数の場合は抽選となります。

※会場の駐車場には限りがございます。公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

健康と美のフォーラム2024 **FAX** お申し込み書

FAX 026-238-0007

※重複応募は全て無効になります。 ※お申し込みは1回につき1名様までとさせていただきます。

氏名	年齢	性別 男・女
住所 〒□□□□□□□□		
TEL	※ヤクルト使用欄	

お問い合わせ

信濃毎日新聞社 マーケティング局 企画戦略部「健康と美のフォーラム」係 **TEL 026-236-3355** (平日10:00~17:00)