

市民公開講座

参加
無料

事前
申込制

定員
260名

「肥満症を正しく知り、
健康な未来をはじめよう！」



2026年**10月4日** **日**
14:00～15:30

会場

**ライトキューブ宇都宮
2階 大会議室**

(栃木県宇都宮市宮みらい1-20)

参加対象

地域在住の市民、肥満症予防・
健康管理に関心のある
健康管理関係者

こんな方に
おすすめ！

✓ 最近体重が気になる

✓ 運動を始めたい

✓ 健康診断で注意された

✓ 家族の健康を守りたい

✓ 無理なくダイエットしたい

✓ 肥満症について正しく知りたい



講演①

**肥満症は万病のもと！
知っておきたい対策と治療
～脂肪をしぼ（う）りましょう～**

麻生 好正 先生
獨協医科大学病院 病院長



講演②

**無理なく続ける
ダイエットのコツ**

齊藤 克枝 先生
獨協医科大学病院
栄養部 課長 管理栄養士 栃木県栄養士会会長



講演③

**運動と栄養の相乗効果で
身体はどう変わるのか**

高橋 もも 先生
獨協医科大学日光医療センター
理学療法士



講演④

**不規則な食事が
肥満症に与える影響**

佐野 喜子 先生
日本肥満症予防協会
執行理事



座長

宮崎 滋 先生

日本肥満症予防協会 理事長
結核予防会 総合検診推進センター 所長



閉会挨拶

津下 一代 先生

第47回日本肥満学会 学会長
日本栄養大学 教授
日本肥満症予防協会 副理事長



参加者特典

当日ご来場された方へ
協会オリジナルの冊子を
進呈



さらに協賛企業より
もれなくプレゼントあり！

お申し込み方法



スマートフォンで
QRコードを読み取って
お申込みください



申込フォーム



事前に事務局へ参加申込を登録
当日受付にて受講者確認を致します

申込フォーム

<https://forms.gle/q6QkXnZBVS3U6VWh8>



主催

日本肥満学会
日本肥満症治療学会学術集会

共催

一般社団法人 日本肥満症予防協会

後援

公益社団法人 日本栄養士会
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

お問い合わせ



一般社団法人 日本肥満症予防協会



TEL : 03-6268-9403



Mail : info@himan.jp

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-29
市瀬ビル新館5階