

アフターコロナをどう生きるか

# リセット の習慣

講師

順天堂大学大学院 医学研究科・医学部教授

こばやし ひろ ゆき

小林 弘幸氏

アフターコロナ時代のライフスタイルについて、自律神経研究の第一人者であり、医師としてテレビや著書など様々なメディアでもご活躍される小林弘幸先生を招き、こころの健康づくり講演会を開催します。

●主な著書

『医者が考案した「長生きみそ汁」』

『医者が考案した「ラクやせみそ汁」』(アスコム刊)

●メディア出演歴

『世界一受けたい授業』(日本テレビ)

『中居正広の金曜日のスマイルたちへ』(TBSテレビ)

令和5年 **8月25日** **金** 18:30～20:30(開場18:00)

四日市市総合会館 8階視聴覚室

**入場無料** 要事前申込み

対象

四日市市内在住、通勤・通学の方

定員

**200**名程度(応募多数の場合は抽選)

申込方法

お申し込みフォーム、はがき、FAX、裏面の申込書の郵送、いずれかの方法にてお申込みください。

※申し込みには、お名前・ご住所・電話番号が必要です。

※託児あり。定員5名までで、1歳～未就学児のお子様を対象です。

ご希望の方は、申し込みの際、お子様のお名前、ご年齢もご記入ください。



お申し込みはこちら

申込締切

**8月3日(木)必着**

お問い合わせ先

四日市市保健所  
保健予防課

〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号 四日市市総合会館4階

TEL 059-352-0596

FAX 059-351-3304

主催 / 四日市市

## 講師プロフィール



順天堂大学大学院  
医学研究科・医学部教授

こばやし ひろ ゆき

**小林 弘幸先生**

(1960年生まれ)

1987年順天堂大学医学部卒業。1992年に同大学医学研究科修了後、ロンドン大学附属英国王小児病院外科、トリニティ大学附属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、2003年に順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任する。

2006年、同大医学部病院管理学研究室教授に就任、総合診療科学講座教授を併任している。専門は小児外科学、肝胆道疾患、便秘、Hirschsprung's 病、泌尿生殖器疾患、外科免疫学。日本スポーツ協会公認スポーツドクターでもある。

国内で初の便秘外来を開設した腸のスペシャリストであり、腸内環境を整える食材の紹介や、腸内環境を整えるストレッチの考案など、様々な形で健康な心と体の作り方を提案している。また同時に自律神経研究の第一人者として、スポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。

『医者が考案した「長生きみそ汁」』、『医者が考案した「ラクやせみそ汁」』（アスコム刊）などのベストセラー著書のほか、『世界一受けたい授業』（日本テレビ）や『中居正広の金曜日のスマイルたちへ』（TBSテレビ）などメディア出演多数。YouTube チャンネル「ドクター小林の健康塾」で健康情報を発信している。

## 申し込み方法

参加ご希望の方は申し込みフォーム、申込書の郵送、FAX、はがきにてお申し込みください。

**⚠ 電話や口頭では受付できません。**

- 申込資格は、原則四日市市内にお住まいの方、通勤・通学の方です。
- **参加者全員のお名前、ご住所、電話番号**をご記入のうえ、お申し込みください。
- 定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。抽選結果は全員に郵送で通知します。

お申し込み先

**郵送** 〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号 四日市市総合会館4階  
四日市市保健所 保健予防課

**FAX** 059-351-3304

**申し込みフォーム** <https://logoform.jp/form/7p72/253985>



お申し込みは  
こちらから

**申し込み締切 8月3日(木)必着**

令和5年度 **こころの健康づくり講演会 申込書**

下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください  
**FAX.059-351-3304**(保健予防課)

お名前	
ご住所	〒
電話番号 (自宅・携帯)	

託児するお子様のお名前
講演会当日時点の年齢
歳                      か月

**お問い合わせ先** 四日市市保健所 保健予防課 TEL.059-352-0596

※お申込みいただきました個人情報は、本講演会に関する事務以外には使用いたしません。