

参加無料

申込不要

# 第4回 食と姿勢と靴の 健康フェスタ

人生100年時代！元気で長生きの秘訣！

2023年 2月19日(日)

時間：13:00~17:00

場所：繁多川公民館 研修室1

那覇市繁多川4丁目1-38

## 【医療講演会】

「健康長寿の秘訣は豚肉食文化にあった」

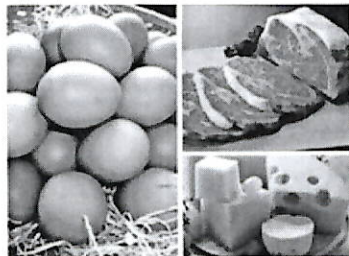


医療法人 徳州会  
中部徳州会病院  
健康管理センター長  
渡辺 信幸

【プロフィール】  
1963年愛知県生まれ  
中部徳州会病院  
南部徳州会病院  
徳州会伊良部島診療所  
宮古島徳州会病院  
石垣島徳州会病院  
徳州会新都心クリニック  
徳州会こくらクリニック

特別講演  
14:00~15:00

MEC食は「肉・卵・チーズ」を「30回噛んで食べる」だけ。美肌、ダイエット効果があり、診療では糖尿病、脂質異常、うつ病なども改善しています。



悩みの80%は骨盤のゆがみが原因！？



こんな悩みはありませんか？  
・腰が痛い ・お腹が痛い  
・目が疲れる ・頭が痛い  
カイロプラクティックで身体のメンテナンスをしませんか？

骨盤調整体験

足の健康は靴選びと靴の履き方！！



足に悩みがある方の共通点が「靴がぶかぶか」だということ。足の環境を改善するポイントをお伝えします。

靴の相談会

相談できる、ぎしろうく屋さん。(有)赤田義肢製作所

“健康”をテーマに各分野の専門家が集まります。全て無料提供ですので、好きなお時間に繁多川公民館にお越しください。

医療講演会は、14:00~15:00です。

※駐車場はありません。

※会場内は飲食禁止です。

■ 共催：ファミリーウェルネスまなびや・MEC食の会・(有)赤田義肢製作所

■ 後援：那覇市・健康管理士の会・FMレキオ

■ お問合せ先：ファミリーウェルネスまなびや TEL 090-3795-8153 (岸本)

