

# 第12回 食と姿勢と靴の 健康フェスタ

～子育て・働き盛り世代の健康アッププロジェクト～

日時：**6月30日(日)**

10:00開場 10:20～16:00

場所：**なは市民協働プラザ2階 会議室**  
(プラザ地下駐車場あり)

参加費：**500**  
事前申込不要



講演会  
体験料  
込み

※中学生以下無料  
当日受付にてお支払いください



【会場へはこちらから】



## 人生100年時代！1年後の自分の健康を考える！

### 【公開講座】

- ・靴選びを失敗するワケ 13:00～
- ・加圧で血流改善 13:30～
- ～アンチエイジングとダイエット～

### 【特別医療講演】14:00～15:00

- ・MEC食講演会  
～肉・卵・チーズで生まれ変わる～



医療法人徳洲会  
中部徳洲会病院  
健康管理センター長  
渡辺 信幸 医師

1963年愛知県生まれ  
名古屋大学医学部卒業後、沖縄県の総合病院に入職。  
4年間の研修を経たのち、伊良部島や宮古島などの離島  
医療に従事。離島では、脳卒中や心筋梗塞など重篤な患  
者を救えないケースも少なくないため、予防医療に注  
目。10,000人以上の患者を肥満・糖尿病・高血圧を始め  
とした生活習慣病の改善に成功させております。

### 【健康相談・施術体験会】



足の爪相談



骨盤調整



加圧筋膜リリース  
ストレッチ

5つのブ  
ースを自由  
にご体験だ  
さい



足と靴の相談



血流リンパケア

### 先着予約制

～当日の流れ～

参加受付  
(参加費500円支払い)

↓  
各体験ブースの受付  
(予約券を受け取る)

↓  
予約時間にブースに行く

スムーズにご案内ができる  
よう、皆様のご理解とご協  
力をお願いいたします。  
お待たせする場合がございます。  
また、予告なく受付を終了  
する場合がございます。  
予めご了承ください。

次回開催：8月25日(日)※偶数月に定期開催しています

■ 共催：ウェルネス沖縄那覇院・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・FM21  
那覇市協働によるまちづくり推進協議会

【お問合せ先】  
ファミリーウェルネスまなびや (岸本)

☎090-3795-8153

