

今年の夏こそ絶対バテない！

体が変わる！！夏食のススメ



食べることは人が生きていくうえで、最も重要で基本的な営みです。

成長期の子供はもちろん、大人になってからも、

自分のために「どう食べるか」「何を食べるか」を考えることはとても重要です。

暑さで食欲が落ちる七月、健康的な『食』について医療や介護の現場から語っていただきます。

【日時】平成30年 **7月16日(月) 海の日** 10:00~12:00

【場所】浦添市ショッピングセンター3F あなたのわくわく来楽歩内

【参加費】 **1,000円** *夏に効くスムージー・アイスクリームの試食付

【申込み】介護食宅配スープの店まじゅん 090-7450-8932 [担当：大城]

BOOST FIT 090-6858-7646 [担当：友利]

[講師紹介]

渡辺信幸 先生

1963年愛知県生まれ。予防医療に注目し、現在こくらクリニックにて生活習慣病外来を運営。5,000人以上の患者をダイエットに成功させた。林修の『今でしょ講座』『主治医が見つかる診療所』などにテレビにも多数出演している。現在では市民への啓蒙のため、地元コミュニティーFM局でラジオパーソナリティーも務めている。著書に『一生太らない体をつくる「噛むだけ」ダイエット』『肉・卵・チーズで人は生まれ変わる』『MEC食でボケない老けない疲れしない』等がある。



大城ひとみ 氏

栄養士・介護支援専門員。浦添市内の「介護食宅配スープのお店 まじゅん」にて、嚥下が困難な方にも口から食べてもらえる、目にもおいしいムース食を提案。『いつまでも口から食べるということが大事』という食の基本を介護の現場から発信している。



友利好尋 氏

NESTA-JAPAN パーソナルトレーナー・ジョンソンヘルスティックジャパン_MX4 マスタートレーナー。那覇市内でダイエット・ボディメイクパーソナルトレーナーとして活躍中。『身体作りは習慣作り、食べたものが身体を作る』と食事の内容についても指導している。

【イベントに関するお問合せ】

有限会社ラフィー内 まじゅん事務局 TEL:098-879-4688 FAX:098-875-8886