

五戸まきば温泉主催事業

4Days メディカル ファスティング

～抗加齢医学による4日間の半断食～

<プログラム概要>

抗加齢医学の見地から地域の旬の野菜を低速で絞ったジュースをおもに使い、辛いファスティング（半断食）を医師のチェック、指導のもと行います。

【初日】医師のチェック、体操講座、【二日目】医師による健康関連講座、ノルディックウォーク講座、【三日目】基本自由時間、【最終日】午前解散。

◎自由時間に様々なアクティビティを用意しております。

※健康増進プログラムであり、特定の疾患治療のためのものではありません。



【講師】

宮田 恵 氏

(みやた めぐみ)

岩手県出身。岩手医科大学医学部卒業、医学博士、
抗加齢医学(アンチエイジング医学)専門医、日本医師会認定産業医、
みやぎ食育アドバイザー、シニア野菜ソムリエ、
八戸学院大学・八戸学院短期大学地域連携研究センター客員研究員

【日 時】2016年(平成28年) **3月3日(木)～3月6日(日)**

【会 場】**五戸まきば温泉** (青森県三戸郡五戸町字苗代沢3)

【対 象】男女 【定 員】10名

【参加料】30,000円 (税別。宿泊代、プログラム参加費含む) ※モニター特別価格

【申込方法】下記申込先にお電話またはFAXでお申込みください。

【申込締切】2016年(平成28年)2月27日(土)

【お申込み先(お問い合わせ先)】**五戸まきば温泉** (担当: あべ)

〒039-1522 青森県三戸郡五戸町字苗代沢3

(TEL) 0178-62-5511 / (FAX) 0178-62-5512 / (WEB) 「五戸まきば温泉」で検索。

【プログラム監修】北東北ウエルネス研究所

■所在地: 青森県八戸市美保野13-98八戸学院大学内

■概要: 「食、運動、心ありかた」を、産学医連携で抗加齢医学に基づき提供し、北東北の健康増進に寄与、地域課題を解決する研究所です。