

健康友の会「ふれあい」

# 第25回健康まつり

越谷サンシティポルティコホール 10:00 開場

→新越谷駅、南越谷駅東口より徒歩3分

2/2  
日曜

1部 10:30-12:30

2部 12:50-16:25

先着300名 入場無料/予約不要

お問い合わせ ☎048-990-0533



ハンドグリップ&書籍プレゼント!

## 1部 カラオケは健康に効果あり

【カラオケの健康効果】

・腹式呼吸ができる ・肺活量が増える ・嚥下機能が上がる  
・大声で自律神経が整う ・唾液の量が増える ・血流の改善で免疫力が上がる など

健康ひろばの皆さんによるカラオケ

周東寛と歌手の皆さんの歌



## 2部 講演 生活習慣病と再生医療(パネルディスカッション)

南越谷健身会クリニック院長  
周東佑樹 医師 糖尿病専門医



動脈硬化の予防のために  
～脂質異常を中心に～

医療法人健身会理事長  
周東寛 医師



健康におけるミトコンドリアの役割・  
最新の理論

-運動と食事の順番が重要 四つの健康ホルモン-

南越谷健身会クリニック  
周東宏晃 医師 消化器内科



消化器疾患！  
早期発見するために

～パネルディスカッション～ 「老化は治せる病気」

「健康長寿のためのリバースエイジング」を考える

- ・動脈硬化を治す
- ・細胞を活性化させる
- ・健康のためのホルモンを増やす
- ・免疫力を高めるための生活とは!?
- ・未病の発癌を既発癌の対策の提案!?

- 株式会社 SOPHIA 齋藤善信 講師
- 温熱・メタロンオペレーター 鈴木満智子 講師
- 東京幹細胞培養センター 中澤淳仁 講師
- 株式会社シーガル 秋山和久 講師

※当日内容が変更される場合がございます。  
ご了承ください。