

# 働く人の為の

# 健 幸 講 演 会

2026年

4月26日(日)

時間 / 14:00 ~ 16:00

(開場 13:40 ~)

ホテルミヤヒラ 梯梧の間 (2F)



参加  
無料



医師が教える  
健幸になる休み方

## 沖縄式 リトリート

OKINAWAN HEALING RETREAT Nozomi Kidozaka

城所望

「沖縄の知恵」×「最新の医学」  
による5つの処方箋

三笠書房

- 自然: 公園の中を5分歩く
- 祈り: 1日の始まりと終わりに祈る
- 笑い: 「笑いのしゅみ」をつくる
- 対話: 雑談やユーモアを大切に
- つながり: 裸の心で仲間と集う

30年以上の離島医療で見つけた心と体を回復させる“スイッチ”!

お気軽に  
ご参加ください!



きどころ のぞみ  
講師: 城所望 先生 (美ら花グループ産業医)

1960年静岡県富士市生まれ。浜松医科大学卒業後、  
県立中部病院を経て、八重山諸島の離島医療に30年以上従事。  
日本最西端・与那国島では島唯一の医師として住民の命を支え、  
医療の原点を体得。島の人々の暮らしが心身の健幸を支える事に  
気づき、「沖縄式リトリート」を提唱。  
現在はフリーランス医師として外来診療や4,000名越の健康管理に  
携わり、1万人以上の健康相談と年50回以上の講演を行う。  
「Dr. リトー」の愛称で親しまれ、  
第7回全国出版オーディション優勝 (2025年)。



美ら花グループ安全衛生  
SDGs推進委員会の活動は  
こちらから↑



司会: 中嶋晃子

