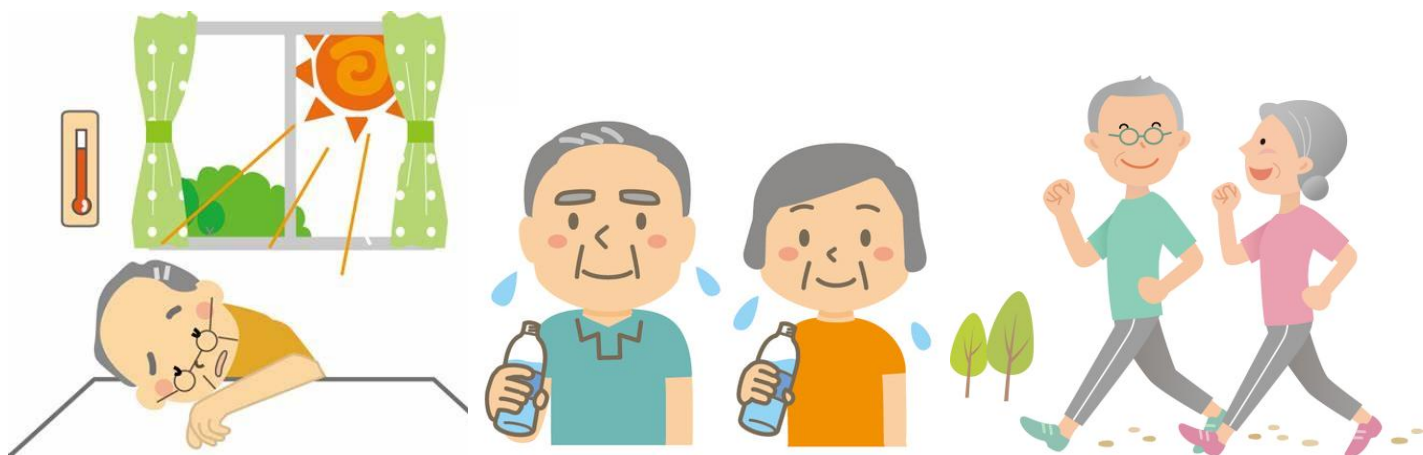


健康セミナー

『真夏の暑さ対策』

～熱中症予防の為の食事・生活習慣～



- 毎年『猛暑』と言われ、最高気温が体温を超えるのも珍しくありません。そこで注意しなければならないのが『熱中症』
- 身体に熱が籠るメカニズムを理解し、効果的な水分補給や日常生活での注意点等を学びましょう！

日時：2025年8月26日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加料 300円

場所：地区センター 会議室

予約：8月5日（火） 9：30～ 来館 or 電話

（来館優先／電話の場合は、数日以内に支払い）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急不動産株式会社ヘルケア事業部
エキスパート

※オステオパシー療法士
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員