

いきいき健康教室のご案内

こんにちは 前野病院 栄養科です。

私達が生きていく上で栄養と同様に大切なのが「水分」です。「水分だったら何でも良いのでしょ？」と思われがちですが、飲み物によっては体内の水分が失われてしまうこともあるため、水分補給の飲み物には気をつける必要があります。

そこで今回のいきいき健康教室は、水分補給におすすめしたい飲み物や適さない飲み物はどのような種類があるのかをご紹介させていただきます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

場所： 慈誠会前野病院 1階談話室

日時： 令和5年8月23日(水) 14:00~14:30

内容： 水分補給をしましょう！おすすめ飲料は？

講師： 当院の管理栄養士

対象者： 地域住民の皆様

参加費： 無料 ※事前申込は不要

定員： 20名



*参加者全員に食品試供品(OS-1粉末タイプ)プレゼント！

地域の皆様の健康増進のため、前野病院は“健康情報発信基地”として健康に役立つ情報をお伝えさせていただきたいと考えております。皆様とともに健康でいきいきとした日常生活が送れるようにサポートさせていただきます。



お願い: 不織布マスク着用のご協力をお願いいたします。