

参加無料  
予約不要

# いきいき健康教室

暑さに負けない身体づくり!!

## 夏バテの予防

8月7日(水)

14:00~14:30

講師：管理栄養士



場所：前野病院 1階 談話室

☆参加者全員に健康に役立つ  
食品試供品をプレゼント!



お越しの際は不織布マスクの着用にご協力お願い致します

前野病院 栄養科

# 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。

今回のいきいき健康教室は、**夏バテ**に関するお話です。

災害級の暑さが続き、「体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」などの不調を感じることはありませんか？  
気温や湿度が高くなる夏は、どうしても体調を崩しがちです。  
この夏を元気に乗り切るために、夏バテの予防法や夏バテを防ぐ食事などをご紹介します。どなた様でもお気軽にご参加ください。  
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6年 8月7日(水) 14:00～14:30

内容： 夏バテの予防

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 ※事前申込不要

定員： 20名

**\*参加者全員に健康に役立つ食品試供品プレゼント！**



前野病院は地域の皆様の健康増進のため、“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。また皆様とともに、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。