

講演会

郁実先生の栄養講座

～夏バテ予防に必要な栄養素とは?!～

猛暑が続き、バテていませんか？夏バテは誰でもなりうる身近な不調で軽視されがちですが、老年期の体には特に負担がかかり、予後に響くこともあります。当センターのボディケアスクールを担当している理学療法士の齊藤を講師に、夏バテを予防するにはどんな食事を意識すると良いのか、気を付けたい栄養素、その効果的な摂取方法等について、わかりやすく解説いたします。

日時: **令和4年8月29日(月)**

10:00～11:30

定員: **22人(事前予約制)**

対象: **市内在住 60 歳以上の方**

申込: **令和4年8月2日(火)9:30**より、

窓口、電話、FAXにて。(先着順)



千葉県さつきが丘いきいきセンター

千葉県花見川区さつきが丘 1-32-3

TEL043(250)4651 / FAX043(250)4652