

夏の体調管理

“かくれ脱水”を撃退しよう！
暑い夏を乗り切る栄養満点レシピ

講師 管理栄養士 青木 文香

日時 7月25日(土)
午前10:00～12:00

会場 鶴川市民センター 2階ホール

東京都町田市大蔵町1981-4
(神奈中バス「鶴川市民センター前」下車 徒歩1分)

参加無料
申込不要



私たちの体内には多くの水分が含まれており、その体液は水と電解質でできています。「脱水」とはその水と電解質が体内から足りなくなった状態を言います。今回の講座で「脱水」についての理解を深め、夏の体調管理に役立てましょう。

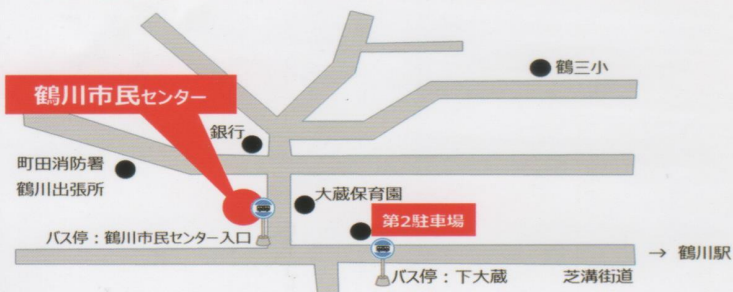
後半では、「脱水」に関する〇×クイズの出題や、暑い夏を乗り切るための栄養満点なレシピの紹介などを企画しています。紹介するレシピは自宅にある食材や調味料で簡単にできるものなので是非作ってみてください。



[ご来場みなさまへお願い]

鶴川市民センターには来場者用の駐車場がございますが、台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用いただくようお願い申し上げます。また、お車で越しの際は、**地下駐車場はご利用いただけませんのでご了承ください。**

(第2駐車場、もしくは横浜銀行前の第3駐車場をご利用ください)



～ 安心と信頼の医療サービスの提供 ～

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
鶴川サナトリウム病院
〒195-0051 東京都町田市真光寺197
TEL 042-735-2222(代) / FAX 042-735-2264
ホームページ <http://www.tsurusana.com>

