



江古田の森 公開セミナー



テーマ

健康維持の為の食生活
～夏バテ防止のポイント～

講師 管理栄養士
飯田 亮馬

【セミナー紹介】

健康維持には、正しい食生活を送ることが必要不可欠です。暑くなるこれからの季節は、熱中症、脱水症状により、体調を崩される方が増えます。今年の夏からは、熱中症、脱水症状を食生活を見直し、予防していきましょう。管理栄養士の飯田亮馬がレクチャー致します！

日時

7/13(土)
午後2時～3時
(受付1時半～)

会場

江古田の森
7階コミュニティスペース

参加費

無料

お問い合わせ

電話：03-5318-3711

メール：egota-roken@mt.strins.or.jp

担当：檜原