



# 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

## 【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。今年の夏は、食生活を見直し熱中症、脱水症状を予防していきましょう。江古田の森管理栄養士がレクチャー致します！

日時

**6/ 14(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-shorttsusyoreha@mt.strins.or.jp

担当：木下