



# 江古田の森 公開セミナー



テーマ

夏バテ防止の食生活  
と嚥下について

講師 管理栄養士 安藤千皓

言語聴覚士 仲宗根さくら

## 【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。暑い季節には、熱中症、脱水症状により、嚥下機能低下や体調を崩される方が増えます。今年の夏は、食生活と嚥下について見直し熱中症、脱水症状や誤嚥を予防していきましょう。江古田の森の講師がレクチャー致します！

日時

**7/ 18(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](mailto:egota-shorttsusyoreha@mt.strins.or.jp)

担当：木下