

# 風邪予防対策のすすめ

～免疫力を上げる食事を  
知いたくありませんか？～

以下のポイントについて  
わかりやすくお話致します。

- ・なぜ風邪をひくの？
- ・免疫ってどういうもの？  
免疫力をつける食事とは？
- ・おすすめレシピ
- ・生活のなかで注意したいこと

今年の冬は免疫力を上げて  
健康に乗り切りましょう！



講師 栄養科  
いちのせ さつき  
一ノ瀬 颯月



日程：**11月22日(水)**

15:00～16:30(受付 14:30～)

場所：**板橋中央総合病院 講堂**

ご予約はお電話、窓口、webで承ります。

当日のお申し込みも可能です。皆さまのご参加、お待ちしております！

オレンジカウンター(企画広報室)

**03-3967-1181(内線 3170・3171)**

