

夏バテ予防の 運動と食事

7月29日(火) 10:00~11:00(受付9:45~)

講師



リハビリテーション科
理学療法士

たけもと まさき
武本 将樹

高温多湿の夏は、体がだるくなって食欲が落ちたりしやすい季節です。適切な運動で自律神経を整え、元気な毎日を過ごしましょう！



栄養科
管理栄養士

きむら まどか
木村 円香

皆さま、「夏バテ」していませんか。もしかしたら、知らぬ間になっているかもしれません。この講座でチェックしませんか？「夏バテ」対策になる食事などもお話しします。「夏バテ」知らずでこの夏を乗り切るために、ぜひご参加ください！

場所

板橋中央総合病院 講堂 〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-12-7

申し込み

※7月28日(月)17:00までにお申し込みをお願いいたします。

板橋中央総合病院 C館1階 企画広報室

03-3967-1181(代表) 音声案内：「4」を選択

ご参加当日はマスクの着用、手指消毒のご協力をお願いいたします。

Web予約も可能！

