

第3回地域セミナー



無料

日時： **7月26日(木)**

14時~15時半 3階大ホール

テーマ：

♪ よさこいソーラン

和楽舞の皆さん

♪ 夏バテを防ぐ食事

栄養科

♪ 運動教室

リハ科

バスの最終便：15時40分

夏の暑さに身体が順応出来ずに現れる様々な症状を総称して、夏バテと呼んでいます。私たちは、体温が上昇すると、発汗等で体温を下げようとします。夏は、多量の汗をかきやすく、水分に加えてナトリウムやミネラルなど、身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。その結果、体力を消耗し夏バテを引き起します。夏の暑さが続くと、体調を崩す原因になります。そんな夏バテの解消には、規則正しい生活に、軽い運動を加えることが良い方法です。

一般財団法人
神戸マリナーズ病院 厚生会

猛暑の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、当院では左記のとおり地域セミナーを開催いたしますのでご案内申し上げます。地域の皆様方には是非お越し頂きたいと思っております。ご多忙中とは存じますが、よろしく願い申し上げます。

暑さ厳しき折、くれぐれもご自愛ください。

〒650-0004

兵庫県神戸市中央区中山手通
7-3-18

TEL:078-351-2225

<http://www.kobe-mariners.or.jp/>

【交通アクセス】

◆神戸市営地下鉄「県庁前」駅
下車、徒歩8分

◆JR神戸線「元町」駅下車、
徒歩15分

