

☆ 8 月の講座内容のご案内 ☆

19
(水)

無料!

夏を元気に過ごすための水分補給講座

～日本の暑さに負けないからだをつくろう～

暑い季節がやってきました。熱中症も増えていると聞きます。夏バテ予防は出来ていますか？今回は水分不足の身体のサインを踏まえて熱中症や夏バテ予防についてお話します！水分補給と食事のポイントも分けて解説し、栄養別・調理法別に最適な食事の取り方を解説します！講座に参加して暑い夏を乗り切りましょう。

講師：栄養科 山中
時間：10:00～10:30
定員名 30 名
場所：イムス三芳総合病院
管理棟 1 階講堂



26
(水)

無料!

転ばぬ先の杖じゃない！「足」だ！

～転倒予防のための身体づくり～

今年度の健康体操は整形・心臓・呼吸器・糖尿病の4つのテーマで行います！8月は**整形**です。転ばない身体づくりに必要なことを学び、実際に運動しましょう。無理のない範囲でしっかり運動し、転倒しない身体づくりをしましょう！

講師：リハビリテーション科
時間：10:00～11:00
定員 30 名
場所：イムス三芳総合病院
管理棟 1 階講堂



※受付は **8 月 1 日(土)** から開始します。各講座ごとお申し込みが必要です。

お問い合わせや申し込みは、イムス三芳総合病院 地域連携室までお願いします。

TEL:049-274-7015