

第1回健康セミナー

# 猛暑に負けない健康法

～熱中症予防と水分補給について～

ここ数年、地球温暖化やヒートアイランド現象の進行にともない、熱中症で倒れ、救急車で運ばれる患者さんが急増しています。

8月の猛暑の時期はもちろんのこと、梅雨明けのころの急に暑くなった日なども、体がまだ暑さに慣れていない為注意が必要です。

健康管理に気を配り、猛暑の夏を元気に過ごしましょう。



日時 平成24年7月16日(月・祝) 14時～15時30分

会場 埼玉県県民活動総合センター セミナーホール2

内容 ・熱中症予防について ・日々の生活の中での水分の採り方 ほか

講師：竹下 浩一 氏 (大塚製薬㈱大宮支店販売促進担当 (独)国立健康・

栄養研究所認定 栄養情報担当者 健康管理士一般指導員

定員 140人(申込順)

対象 主に60歳以上の県民

参加費 **無料**

申込 電話(048-728-7951)、  
FAX(048-728-7130)、  
電子メール(nenrin@kenkatsu.or.jp)又は来館で、  
氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く平日9:00～17:00

担当 高齢者いきがい支援担当

主催 財団法人いきいき埼玉

協力 大塚製薬㈱大宮支店

**無料**