

令和6年7月23日

会員各位

公益社団法人綾瀬市シルバー人材センター
理事長 青柳 慎（公印省略）

株式会社明治主催 健活セミナー

「命を守る“水”見直そう！水分補給」 ～シニアの熱中症予防～講座開催について

歳を重ねると体内の水分が減少し、脱水が起きやすくなっています。
水分不足が原因で起こる熱中症を予防するために、水分補給のコツと
日々の健康を保つための「水分の重要性」を学び、
健康寿命を延ばしましょう。

日 時：令和6年8月28日（水）13：30～15：00

会 場：中央公民館 講堂A・B

講 師：株式会社明治 社員

定 員：30名（先着順）

申込期間：令和6年7月30日（火）～8月20日（火）

申込方法：シルバー人材センター事務局（平日 8：30～17：00）

☎ 0467-70-3088（電話のみ）

<連絡先>

公益社団法人綾瀬市シルバー人材センター事務局
担当：櫻井、井口

