5月

## 刈谷市シルバー人材センターからのお知らせです

# 健康講座　開催のお知らせ

令和4年5月 19 日(木)

会員の皆さんが元気に就業したり、充実した私生活を送ることができるように「健康食習慣」と「熱中症」の講習会を行います。熱中症はマスク生活で喉の渇きに気付きにくいこともあり屋外はもちろん、屋内でも要注意です！
多くの会員の皆さんの参加をお待ちしています。

糖化度・血管年齢・
ストレス測定
チェックできるよ～！

※糖化度…
糖化が進むと、タンパク質の作用が低下するため老化や疾病の原因となります。糖化を防ぐ生活をしましょう。

## 1部：はじめよう健康食習慣

～正しい健康情報とは～

【時間】10：00～11：30

毎日の食事が健康な体作りへの第1歩。
正しい情報で正しい生活リズムを作って
健康寿命をのばしましょう！

講師：株式会社ヤクルト東海

## 2部：熱中症対策と体調(腸)管理

【時間】13：30～15：00

熱中症対策には知識も必要！
夏に向けて早めの対策をしましょう。
また、腸から体全体のケアをして
元気に過ごしましょう！

講師：株式会社ヤクルト東海

令和4年4月19日
予約スタート!!

公益社団法人
刈谷市シルバー人材センター
0566-23-6419
ご予約は窓口
またはお電話ください