

# 「美味しい水分補給」

～脱水対策と水分補給、無理なく水分をとるために～



熱中症ってよく聞くけど、正しい予防って何をするのか？  
飲む物は冷たいと温かいのどちらがいいのか？  
熱中症や脱水対策の正しい知識と、予防方法をお伝えします。  
水分や塩分を美味しく補給する夏におすすめの飲み物や水分補給になる美味しいレシピのご紹介もあります！

日時：2019年 **8月23日** (金)  
**14:00～15:30** (質疑応答の時間含)

場所：ケイジンほっとてらす (裏面に地図あり)  
佐久市中込 1-18-12

車へお越しの方へ：くろさわ病院立体駐車場をご利用下さい。

定員：15名 (先着順)

申し込み：8月20日(木) 必着  
(必要事項をご記入の上、FAX または下記受付先へ)

## お問い合わせ



社会医療法人

恵 仁 会 ケイジンほっとてらす係

〒385-0051 長野県佐久市中込 1-17-8

TEL : 0267-64-1700

FAX : 0267-64-1719

# 健康づくり講座

入場無料!

講師

宮下 佳代

社会医療法人恵仁会 管理栄養士

お申込み欄

健康づくり講座 02 (8/23 開催)

名前

住所

連絡先(任意)

自宅

携帯電話


次回以降の健康づくり講座開催のお知らせの送付


希望する

希望しない



### 交通のご案内

 上信越自動車道「佐久インター」より車で約 20 分  
新幹線「佐久平駅」より車で約 15 分

 北陸新幹線「佐久平駅」下車  
J R 小海線・小淵沢方面(上り)乗車

J R 小海線「中込駅」下車

徒歩 1 分



〒385-0051 長野県佐久市中込 1-18-12 ケイジンほっとてらす

お問い合わせ先  
社会医療法人恵仁会 ケイジンほっとてらす係  
TEL 0267・64・1700