わたしと家族の健康向上について考えるひととき
複十字病院

複十字病院 市民健向ゼミ ２０１９年度第１回

申込不要
定員あり
（30 名）

スポーツと栄養

～からだ作りのための効果的な食べかた～

日時 2019 年 8 月 23 日（金）14 時～ 15 時

場所 清瀬市けやきホール１階 セミナーハウス
〒204-0021 東京都清瀬市元町 1-6-6
☎042-493-4011

講師 複十字病院 管理栄養士 川﨑由香里

筋肉をつけるためには、いつ?何を食べればいい?
こどもからおとなまで、スポーツを楽しむための食事と
安全に運動するために気をつけたいことをお話しします♪

健向ゼミでは、主に看護師・
コメディカルが講師をつとめます。
病気のお話だけでなく、
テーマによっては、クイズ形式や
体験測定等を実施します。

←過去の健向ゼミの内容は
こちらから

【問い合わせ】複十字病院 庶務課 ☎042-491-4111 ㈹
【主催】複十字病院 【後援】清瀬市、清瀬市医師会

複十字病院 市民健向ゼミ 2019 年度第 2 回は、9 月 11 日（水）14 時～ 15 時 同会場にて
「お口の健康を考える～誤嚥性肺炎を知っていますか?～」を予定しております。

※テーマについては予定です。開催内容が変更になる場合もございます。
詳細は、複十字病院ホームページにて順次ご案内を予定しております。