



# 暑い夏を のりきろう!! 出張出前講座



## ★1部/暑い夏を元気に過ごせる食事のポイント

講師：東京総合保健福祉センター江古田の森/管理栄養士 田村 萌さん

## ★2部/脱水や夏バテを予防しよう

講師：東京総合保健福祉センター江古田の森/看護師 窪倉 千鶴子さん

※1部と2部の間に10分間の休憩があります。

日時：7月12日（木）

11:00～12:20（受付開始 10:30～）

場所：中野区障害者福祉会館（沼袋区民活動センター）

1F 洋室2・3号

募集人数：30名（要事前申し込み・定員になり次第〆切）

参加費：無料

お気軽にご参加ください。



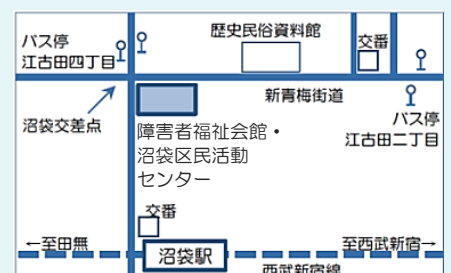
主催：沼袋区民活動センター運営委員会

中野区沼袋2-40-18

TEL:3389-4572 FAX:3389-4635

申し込みは上記電話番号へ

受付時間：午前9時～午後5時まで



<http://nakano-numabukuro.gr.jp>

ぬまコミ

検索