


# 保健師から学ぶ 夏バテ予防、夏を乗り切る体力づくり



夏をどう過ごすか、どう乗り切るか。夏に向け、保健師さんのお話を聞き、一緒に予防法や体力づくりの方法を考えてみませんか。

血管年齢測定・骨密度測定で健康チェックも行いましょう！

日時	7月9日（月） 10：00～11：30
場所	今泉さわやかセンター 会議室
対象	市内在住の60歳以上の方
内容	夏バテ予防、夏を乗り切る体力づくりについて考える
定員	25名
費用	無料
講師	鎌倉市市民健康課 保健師 
申込み	直接今泉さわやかセンターまたは電話で（45）4611
受付開始	6月15日（金）