

# 7月24日(水)

午後1時半～  
午後3時半

鷺宮区民活動センター  
(中野区鷺宮 3-22-5)  
3階 洋室2号

講師 館 ヒロ子  
(鷺宮すこやか福祉センター保健師・  
健康運動指導士)

……健康講演会……

## 熱中症を 防ぐために

今年も訪れる暑い夏!!熱中症にご注意!

入場無料です

- ◆熱中症とは…
- ◆熱中症にならないために…
- ◆熱中症かなと思われる人がいたら…
- ◆注意すること…



※健康寿命を延ばすための軽い運動、  
ロコモーショントレーニングのお話も  
あります。