

アスリート・中高年のための猛暑対策!!

知っておきたい 水分補給

2026年6月24日(水)

10時~12時

大熊スポーツ会館にて

内容

1. 講座

夏の水分補給について学びます
スポーツする人、熱中症が心配なシニアの
皆さん、一緒に学びましょう

講師: 都田地域ケアプラザ 府金保健師

2. 健康チェック

握力・血管年齢・体組成を測定し、健康な
生活に活かしましょう

講師: 都筑区保健活動推進員の皆さん

申込開始 5月20日(水)

定員 先着20名

費用 無料

申込は、電話か窓口にて



大熊スポーツ会館 横浜市都筑区大熊町 310
☎045-941-9880 <https://tsuzuki-koryu.org/okumaspo/>
休館日: 毎月第1月曜日(祝日は翌日)/年末年始(12/28-1/4)

