

鶴川サナトリウム病院

第5回 市民公開講座

『夏本番！ かくれ脱水にご注意を！』

◆◆ 夏バテ予防の食事 ◆◆

講師：管理栄養士 望月 貴子

■日時 **7月17日(木)**

午後2:00～午後4:00まで

開場 1:45 受付開始

【講義の内容】

- ・意外と知らない「水」のこと Q&A
- ・脱水症状 危険度チェック
- ・夏バテ予防の簡単レシピ紹介

・・・などを予定しています！

■会場 **鶴川市民センター**

2階ホール(申し込み不要です)

住所：町田市大蔵町 1981-4



神奈中バス 鶴川駅 0番乗り場

「野津田車庫行」・・・「下大蔵」下車 徒歩5分

神奈中バス 鶴川駅 1番乗り場

「若葉台駅行」・・・「鶴川市民センター前」下車徒歩1分

神奈中バス 京王線 若葉台駅 4番乗り場

「真光寺経由 鶴川駅行」・・・「鶴川市民センター前」下車徒歩1分

〈注意〉

地下駐車場は行政窓口に来られた方の専用駐車場です。
講座受講者の皆様は、**第2・第3駐車場**をご利用ください。
なお、台数に限りがありますので**出来るだけ公共交通機関**
をご利用いただくよう宜しくお願い致します。