

7月16日の地域づくりセミナーは、

夏バテ対策必勝法！食事のできる夏支度！

もうすぐやってくる夏本番。急激な気温の変化に体がついていかず、疲れやすく、怠さを感じ、食欲も衰える。これが夏バテの症状です。

夏バテ防止には、いつも以上にバランスの取れた食生活や適切な水分補給が必要となります。

エネルギー源となるたんぱく質、疲労回復に必要なビタミンB1などをしっかり取っていくためのアイデアを、栄養管理の専門家より、わかりやすく伝授していただきます。

さらに涼しくするための食事を学び、節電対策にも役立てて行きましょう！

講師には、今年で3回目の登場となります、佐藤仁美栄養士にお話をさせていただきます。

毎回好評の簡単レシピの紹介、実演と試食にご期待下さい。加えて、(株)大塚製薬から熱中症対策に有効な商品などもご紹介させていただきます。夏を乗り切るコツを、楽しく美味しく学んでみませんか！



日時：平成23年7月16日（土）

14：00～16：00

場所：東京衛生学園専門学校

1階 機能訓練室

参加無料・どなたでも参加できます。

※、お席に限りがあるため、満員の場合ご入場をお断りする場合がありますのでご了承下さい。

大塚製薬から熱中症対策の商品サンプルのご案内があります！



講師：株式会社日本レストランエンタープライズ 管理栄養士 佐藤仁美

山武ケアネット
株式会社

山王リハビリ
クリニック

京浜病院

牧田総合
病院

大森山王
病院

社会福祉士
中村事務所

NRE
大森弥生ハイム

(株)大塚製薬

(株)カドヤ建設

(株)フジヤマサービス

(有)ティアントエイチ
ケアサポートさくら

(株)日本医療事務センター

(株)ファークス あい薬局

(株)カイナプロデュース

(株) ケアサービス

平和島薬局介護相談室

アライブ久が原

セントラルスポーツ

GE

(株) アイビス



主催：おおた高齢者見守りネットワーク

後援

大田区・大田区社会福祉協議会・社団法人東京社会福祉士会
社団法人 大森医師会・大森歯科医師会・社団法人蒲田医師会
社団法人田園調布医師会・蒲田歯科医師会・蒲田薬剤師会
おおた社会福祉士会・大田区介護支援専門員連絡会

特別協賛

ダイシン百貨店・(株)ベネッセスタイルケア ～くらら大田中央～

(株)元気堂
読売センター山王

当活動に協力
頂いている皆様です

NPO法人
おおた市民活動推進機構
『やるじゃん！おおた』



URL <http://www.oota-mimamo.net>
E-mail oota_mimamo@yahoo.co.jp



(株) Beyond K 訪問介護クオレ

介護タクシ-ひよこタクシ-

(株) ハートウェル

城南在宅マッサージ ひまわり

NPO法人 大森まちづくりカフェ

品川接骨院グループ
馬込鍼灸整骨院

ライフスタイル研究所

株式会社ASFON
みんかい事業部

(株) 傍 楽

(株) カナミックネットワーク

問合せ先：大田区地域包括支援センター入新井 TEL 3762-4689