



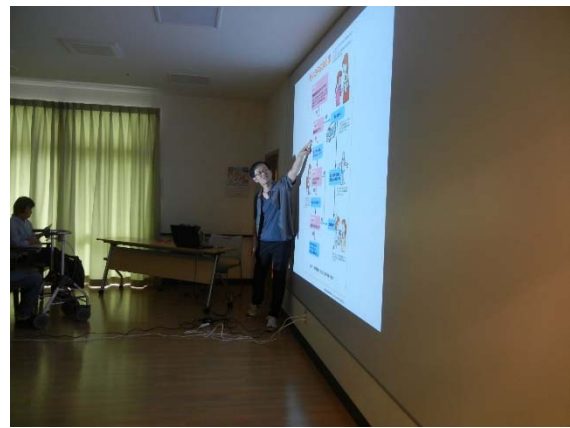
## 第6回 にじいろ健康教室 結果報告

日時：29年7月6日（木）15時から16時

場所：コープはーとらんどハイム本山 地域交流スペース

参加：29名

内容：「熱中症と脱水症」についての講義、質疑応答  
リフレッシュ体操



今回のテーマ「熱中症と脱水症」この暑い夏の時期という事もあり、参加者の皆様はとても熱心に先生のお話を聞いて下さいました。熱中症はどういう状態かのお話から、体温調節のメカニズム、応急処置や予防について学習しました。質疑応答の時間では、普段からお散歩やスポーツをされている方から特にたくさんのご質問を頂きました。そして、日頃からの熱中症対策・予防がもっとも大切である事を再認識する事ができました。お話の後は簡単な体操を行い心身ともにリフレッシュしました。

8月はお休みさせていただきます。

次回は29年9月7日（木）15時から16時 テーマは「脳卒中」です。

初めての方も、ぜひご参加をお待ちしております。