

セッション健康講演会

健康づくりのための正しい知識を学びます

免疫力 健康長寿の キーワード

医学 高橋 信一 先生

佼成病院副院長 内科部長

「免疫力」ってな・あ・に？ その仕組みや病気・健康・長寿などとの関係を医学的にわかりやすく解説します。

保健 齋藤 由希 先生

佼成病院健康管理室 保健師

免疫力を左右する食事・睡眠・運動。今日から始められる生活に取り入れたい免疫力アップのポイントとは？

栄養 佐々木 裕子 先生

佼成病院栄養科 係長

免疫力アップのカギを握る食生活。簡単レシピをご紹介します。この機会に食生活を見直してみませんか？

11.16 (水) 13:30~16:00

セッション杉並視聴覚室

- 定員：60名（応募者多数の場合は抽選）
- 応募期間：10月11日（火）～11月2日（水）（必着）
- 申込方法：往復はがきに、①講座名「セッション健康講演会」、②お名前（ふりがな）、③ご住所・郵便番号、④電話番号、⑤年齢（返信用宛先には、お名前とご住所も）をご記入の上ご投函ください。
- 問合せ・申込み先：高円寺地域区民センター協議会事務局
〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 セッション杉並内
☎03 (3317) 6614

共催：高円寺地域区民センター協議会・立正佼成会附属佼成病院