



免疫力アップで冬を元気に！

～看護師と管理栄養士によるセミナー＆料理教室～

カラダを温め、免疫力をアップして感染を予防し、
風邪などから家族の冬の健康を守る方法を学びましょう。

セミナーと料理教室を通してプロから学べる、毎年好評の企画です。
料理教室ではおいしい和食のランチを作って、お召し上がりいただきます。
「まちの保健室」で健康相談や各種計測もできる、充実した内容。
どなたでも気軽にご参加いただける講座です。

【日 時】 2020年 1月23日(木) 10:00～13:00

- 【内 容】
- ・感染予防についてのお話
～あなたの手はきれいですか？ 家庭でできる感染予防～
 - ・料理教室 ～免疫力を高める ほっこり和風ランチ～（昼食）
 - ・「まちの保健室」 健康相談・血圧・血管年齢・体組成測定（希望者）

【講 師】 JCHO 桜ヶ丘病院
 感染管理認定看護師 山梨 和子
 静岡ガスクッキングスタジオ講師
 管理栄養士 佐野 啓子



【対 象】 成人 どなたでも（定員 24 名）

【参加費】 ￥1,800—（税込） ※当日、会場にて集金します。

【会 場】 静岡ガス エネリアショールーム静岡 クッキングスタジオ
 静岡市駿河区八幡 1-5-38



【お申し込み】 お電話または FAX にて承ります。 先着順（24名）、申込最終受付日：1/14(火)

しずおか健康いきいきフォーラム21 TEL：054-253-4221

（月～金 8:30～17:15） FAX：054-253-4222

氏 名		年 齢	歳（よろしければ）
住 所	〒		
電話番号		FAX	

・ご参加者には、ご案内を郵送にてお送りします。 ・当日の無断キャンセルはご遠慮ください。

共催： 公益社団法人 静岡県看護協会 静岡地区支部 ・ 静岡ガス株式会社
 公益財団法人 しずおか健康長寿財団 しずおか健康いきいきフォーラム21