

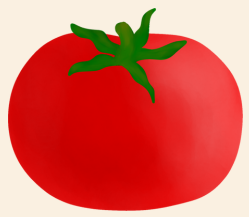
帝京けんこうひろば 健康講座

夏野菜で元気になるコツ伝えます！

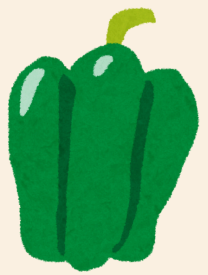
夏バテ(夏疲れ) 解消法 ～食事(夏野菜)・運動・睡眠・生活の工夫～

体は動いても疲れがとれない...、体がだるい...といった不調を感じていませんか？セミナーでは、夏バテ（夏疲れ）解消に向けて、夏野菜の効果や運動・睡眠などの工夫についてお話ししていきたいと思います。当日は野菜摂取量の測定も予定しています！

この機会に、ぜひ野菜の摂取レベルを測ってみませんか？

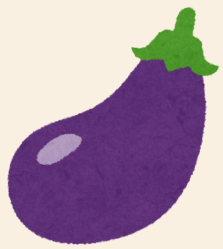


日時：2025年8月30日(土)



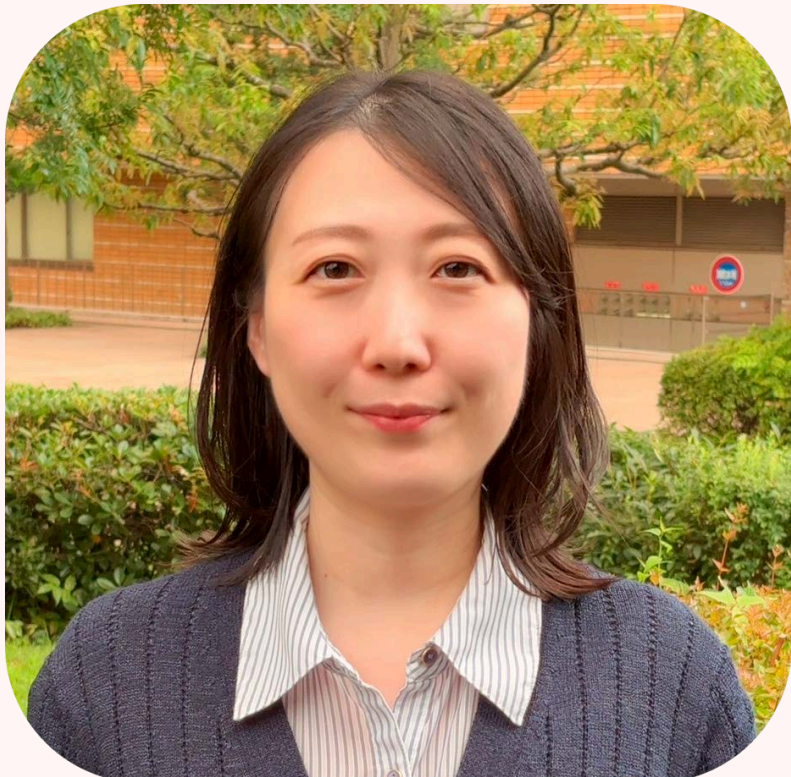
10:30～12:00(10時受付開始)

場所：帝京大学 大学棟1階 101教室



どなたでもご参加いただけます。

申し込み不要。直接会場にお越しください。



講師 福士泰世

助教・博士（保健学）

帝京大学医療技術学部看護学科

放射線治療を中心に病棟及び外来看護師として働き、2022年4月より帝京大学 成人看護学領域に着任。

問い合わせ先

帝京大学医療技術学部看護学科 帝京けんこうひろば運営委員会

☎ 03 (3964) 3494 (板橋キャンパス事務部)

kenkouhiroba@med.teikyo-u.ac.jp

急な変更がある場合は、帝京大学ホームページの「最新イベント」ページでお知らせします。

