

教えて！荒井先生

講義テーマ ～夏の暑さに負けない身体について学ぼう～



夏を迎える前に、熱中症対策について一緒に学びましょう！

食事・運動・睡眠など、生活する上で何が必要か何が効果的なのか実際に体験しながらお伝えします！！

その他身体の不調などありましたら質問タイムで、荒井先生へぜひお尋ねください！！

日時 6月18日(火) 11:00～12:00

会場 鶴ヶ谷温水プール2階 会議室

料金 1,000円

対象 高校生相当以上

定員 10名(先着順)

持ち物 筆記用具・スプーン

講師 荒井 紀行 (鶴ヶ谷温水プールスタッフ)

資格:柔道整復師・鍼灸師

5月27日(月) 9:30～窓口・電話にて申込開始