

水分補給と

冬の体調管理について

第18回
ラサンテカフェ
La Santé café



水分補給の基礎知識を得ることによって
スポーツパフォーマンスのアップ！
体調管理の難しい冬にこそ免疫力を上げる
ことによる風邪・インフルエンザ対策
をレクチャーします。



飲んでカラダを
バリアする。

日時

12月8日 日

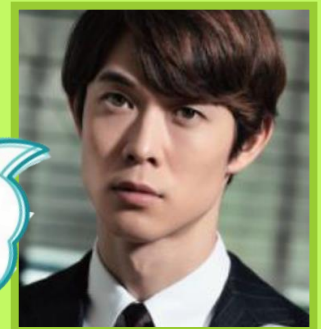
午後3時～午後4時
(開場 午後2時30分)

講師

大塚製薬(株) 仙台支店山形出張所 営業課
健康管理士一般指導員
熱中症対策アドバイザー (環境省公認)

すすき ひでき
鈴木 英樹

営業時間内
にご来館、または
お電話にて
ご予約ください



新イメージキャラクター
俳優 宮沢氷魚(みやざわ ひお)

会場

メディカルフィットネス
La Santé スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

原則要予約・参加無料

ソフトドリンク・スナックをご用意
しております！

気軽な語らいの場・交流の場として、
ぜひご参加ください♪

お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス La Santé

0235(64)8858

定休日 水曜日

営業時間

平日: 13:00~21:00

土日祝: 10:00~18:00