

管理栄養士による

事前予約制  
(定員6名)

# 第6回 健康講座

参加費無料

日時

2020年12月5/12/19/26日(土)

開催時間

13時30分～13時45分

場所

健康館1階 健康テラス

感染対策強化中

- ・定期的な換気を実施
- ・スタッフの体調をチェックシートで管理
- ・スタッフの手洗い、マスク着用の徹底



手洗い



咳エチケット



密閉回避



換気



密接回避

## コロナ・インフルエンザに負けない！ 年末年始の過ごし方

①5日(土)

「コロナ・インフルエンザと免疫」

②12日(土)「免疫を高める食事」

③19日(土)「冬場の食事の落とし穴」

④26日(土)「減塩食の紹介~おせち編~」



予約の流れ

申込用紙を健康テラスまでお持ちいただくか健康テラス(☎ 0798-36-1860)に電話いただき、氏名、年齢、電話番号をお申し出ください。

第6回 健康講座申込書

御氏名： \_\_\_\_\_

申込日： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

年齢： \_\_\_\_\_

参加希望日(参加される日程に☑して下さい)： 12/5 12/12 12/19 12/26