熱中症を正しく知ろう!

~ この暑い夏を元気に過ごしましょう~

2024 8月8日 14:00~ 無料開催!

テレビなどメディアから発信される対策は、

全体の中の一部に限られており、情報として不十分です。 涼しい環境下、水分摂取の推奨、塩分摂取の賛否だけでは

防止できないこともあります。

講演の主な内容

- ・水分と塩分
- ・脱水の3タイプ
- ・水分補給に向かない飲み物
- ・高齢者の基礎疾患と危険な飲み物
- ・低ナトリウム血症防止策



田中 喜代次 先生

筑波大学名誉教授(スポーツ医学) 日本介護予防・健康づくり学会会長 アメリカスポーツ医学会フェロー

講演概要

日 時: 2024年8月8日(木)14時~15時20分

開催方法: オンライン(zoom視聴)

視 聴: オンライン(ご自宅等 事前申込100名まで)

ライブビュー会場: リトリート真鶴(真鶴786-1 旧Tiki) 定員20名

参加費: zoomによる視聴(リトリート真鶴では大画面視聴)

参加費: 無料(ご参加にはお申込みが必要です) 対 象: 健康や熱中症に興味を持っている方

特 典: ライブビュー会場では20名様へ熱中症サプリのサンプルをお渡しします。

主 催: 一般社団法人日本ホームヘルスコーチ協会

リトリート真! へのアクセス

お申込み方法

セキュリティのためにご参加希望の方は事前申し込みをお願いしております。

① お申込みは下記お申込みフォームから必要事項を入力し、お申込みください。

http://ykcgroup.com/script/mailform/jhhca240808/

② お申込み完了後、自動返信メールが送られます。

※自動返信メールが届かない場合は、メールアドレスの入力に誤りがあるかまたはお使いのメールサービスが提供しているフィルタリングにより迷惑メールとして扱われている場合がありますので、「迷惑メールフォルダ」や「削除フォルダ」等をご確認ください。いずれにも当てはまらずメールが届かない場合ご連絡をお願いいたします。

- ③ お申込み内容を確認後、参加のための詳細メールをお送りいたします。
- ④ 当日、メールでお送りしたZOOM情報でZOOMを開始、またはリトリート真鶴へお越しください。

9月12日 に田中先生による2回目の講演を開催します!

「人生90年, 100年時代・高血圧とともに生きる術」

※次回の講演の参加費は 1,000円となります。

本講演問合せ先 一般社団法人日本ホームヘルスコーチ協会 メール: info@jhhca.org