

件名:「夏バテ対策コラム」と「池田市『学びの場』参加者募集」! /健康づくり通信 2022.8.5

阪急阪神 健康づくり通信

2022.8.5

皆様こんにちは!

昨日 8/4 (木) は「夏の土用の丑の日」でしたが、“うなぎ”を食べられましたか?

栄養価の高いうなぎは夏バテ対策におすすめの食材です。

今回は、うなぎはもちろんですが、毎日の食事に取り入れやすい、夏バテ対策に効果的な食材・栄養についてのコラムをご紹介します!

暑い日が続く、夏バテ気味の方はぜひ参考にしてくださいね。

その他にも、池田市民 (65 歳以上) の方におすすめの情報も掲載しています♪

★☆☆・…………—

【教えて! 沿線のお医者さん!】

夏バテの原因は暑さじゃなくて栄養不足! ?

(兵庫医科大学+阪神電車)

…………・★☆☆

身体がだるくなったり、食欲が落ちたりする夏バテ。暑さで身体が弱っていると思いがちですが、実は毎日の食生活も大きく影響しているそうです。

食生活で夏バテ対策を万全にし、夏を乗り切るコツを、兵庫医科大学病院の管理栄養士 塩貝貴久子先生に詳しくお伺いしました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/1Pl5I>

★☆☆・…………—

＼池田市民 (65 歳以上) の方対象／

いつも yobou いけだ

「学びの場」(前期) プログラム

参加者募集!

…………・★☆☆

池田市在住の 65 歳以上の方を対象とした、「病気やフレイルを今から予防して、元気を守る」プロジェクト『いつも yobou いけだ』。

楽しみながら新しい知識や技術を身につけ、からだところの健康づくりができる、約 3 ヶ月間の連続プログラム「学びの場（前期）」が 9 月から実施されます。

これからも元気でいつづけるために、興味のあることを深めたり新しいことを始めたりしてみませんか。

○対象：

池田市内在住の 65 歳以上の方で、原則全日程参加可能な方

○日程：

2022 年 9 月～12 月

※各プログラムにより異なる

○プログラム：

- (1) 元気に歩くための体操教室
- (2) 【オンラインプログラム】はじめてのオンライン体操
- (3) 男・本気のコーヒー教室（男性限定講座）
- (4) イケダの地上絵まち歩き講座

○申込み期間：

2022 年 8 月 17 日（水）まで

▼詳細はこちら

<https://x.gd/uCOU6>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■ アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■ 「Wellness PLUS」 SNS 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□