

目指せっ
健康長寿

レッツ倶楽部 小樽手宮店

住所:小樽市錦町 8-6 電話:0134-31-2200



お灸

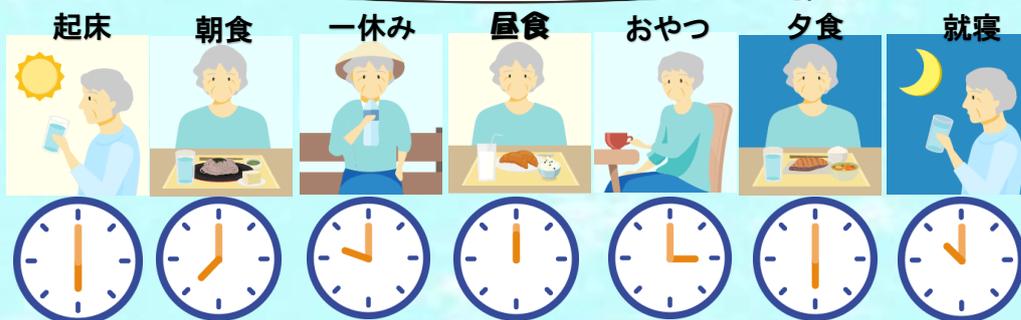
熱中症予防と対策

 こまめな水分補給	 直射日光を避けよう	 エアコン・扇風機を活用
 暑くなったら冷やす	 適度な運動	 十分な睡眠と食事

飲み物以外で食べて水分を摂取できる食材

- 果物**
すいか、いちご、みかん、りんご、ももなど
- おやつ・デザート**
ゼリー、プリン、ヨーグルトなど
- 野菜**
とまと、きゅうりなど
- 食事**
味噌汁(薄味)、スープ、豆腐、卵豆腐など

1日の水分目安スケジュール表



コップ1杯(200ml)を1日合計7回

を目安に水分補給をしましょう

QRコードで
読み取り!



ホームページ YouTube

レッツ手宮の空き

	月	火	水	木	金
午前	 あいてます	 要相談	 あと、わずか	 あいてます	 要相談
午後	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます

運動はどんな治療薬よりも効果のある最良の薬

あなた自身で手に入れよう

健康な心と身体は、

興味のある方
大歓迎