

この夏を元気に乗り切る!

熱中症を防いで
安全・快適に!

熱中症予防と 夏バテ対策を学ぼう!

健康意識の向上と、毎日の生活に役立つ知識をお届けします

開催日時

・2026年 7月27日(月) ①10:00~ ②14:00~

・2026年 7月29日(水) 10:15~11:00

・2026年 7月31日(金) ①10:00~ ②14:00~

会場

ウェーブいわみ店 元気ジム

夏バテを防いで
元気な毎日を!



参加
無料

どなたでも
ご参加いただけます!

★ イベントプログラム ★

7/27
(月)

あなたの熱中症リスクをチェックしてみましょう

- ・血圧測定・体重体組成計・熱中症リスクチェックシート
- ・水分補給アンケート・栄養チェック



7/29
(水)

講演会：テーマ「熱中症と水分補給・栄養補給について」

講師：大塚製薬 邑中様

- ① 熱中症の危険性について
- ② 経口補水液、スポーツドリンク、水の違いは?
- ③ 大塚製薬の商品の試飲・試食

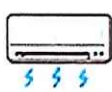


※特別企画

7/31
(金)

「夏を元気に過ごす生活習慣」をご紹介します

- ・朝食を食べる・睡眠をしっかりとる・エアコンの使い方
- ・水分のとりかた などご紹介



こんな方におすすめ!

- ☒ 暑さに弱い・疲れやすいと感じる方
- ☒ 熱中症の予防法を知りたい方
- ☒ 夏バテを予防して元気に過ごしたい方
- ☒ ご家族の健康が気になる方



★ 講座でわかること・体験できること ★



熱中症予防の正しい知識

危険性や予防のポイントを
わかりやすく解説します。



水分・栄養補給のコツ

毎日の食事や水分のとり方で、
体調を整えるヒントをお伝え!



生活習慣を見直すきっかけに

睡眠・運動・休息のバランスを整え、
元気に夏を過ごしましょう!

参加者
特典

経口補水液の試飲

大塚製薬の経口補水液を
ご試飲いただけます!



ご家族やご友人と一緒に、
ぜひご参加ください!

お申込み
お問い合わせ

お電話または店頭で
お気軽にどうぞ!

☎ 0855-23-2805

ウェーブいわみ店 元気ジム
浜田市浅井町878-9

ウェーブいわみ店
元気ジム

一緒に、元気で快適な夏を過ごしましょう!