

健康ハートセミナー2024

健康ハートは`栄養と養生(療養)`

誰もが知っている、食事の大切さ。
明日も、来年も、できる限り長く元気に動けるカラダを
維持していくために、脂質(あぶら)や塩分は減らし、
維持すべき栄養素は増やして、
おいしく健康な食事を楽しみましょう!

2024 8/17(土)

午後2時~3時30分

現地定員:60名

【プログラム】

心不全療養の専門家に聞く!

減らすべき`塩`と維持すべき`ミネラル`

仙養会北摂総合病院 栄養科 狩野 慎太郎 管理栄養士

整形外科Dr.に聞く! `ビタミンDとカルシウム`のお話

浩生会舞子台病院整形外科部長 杉田 誠 医師

栄養から学ぶ!

簡単で美味しい`健康`レシピと調理のコツ

学校 三幸学園 辻学園栄養専門学校 瀬戸口 珠 講師
法人

漢方のプロから学ぶ! `養生`のお話

大阪医科薬科大学心臓血管外科 神吉 佐智子 医師

心臓病啓発アンバサダー
三杉 淳



©高橋陽一/集英社

そこに、スパイスのハーブ

S&B ご協力

現地会場で参加の方に
`適塩`調味料の
サンプル配布します♪

◆開催形式: 現地会場とインターネット(オンライン)

👉 オンライン参加の定員は、「無制限」です!

◆会 場 : 大阪公立大学健康科学イノベーションセンター
グランフロント大阪 北館タワーC 9階



【会場】

◆参加者: 心臓病を抱える方とそのご家族、医療従事者の方
この企画に興味のある方なら誰でも!

※参加登録方法: 下記のURLまたは、二次元バーコードから参加登録ページに入り、参加方法のご希望を
「現地」か「オンライン」より選択してください。なお、会場には定員があるため、ご希望に沿えないことがあります。

URL: https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_9jIEVt_ERxKhB3_k0IFcDg

登録期限: 現地希望の場合は7月31日、オンラインは8月15日正午

【参加登録】



8月10日は、健康ハートの日 ハートはともだち ~ほめてあげよう、自分のハート