

平成27年度 第3回 糖尿病教室のご案内

ノルディックウォークで 公園を楽しく歩こう！

開催日 : 平成27年11月14日(土)

集合場所 : 午後12時30分梅田病院1階集合

会場 : 中央本町3丁目のびのび広場(雨天:院内にて実施)

参加人数 : 予約制20名程度(締切:10月31日)

参加費 : 参加費500円(当日徴収します)

5月に大好評だった糖尿病教室ノルディックウォークですが、今回は中央本町3丁目のびのび広場にてウォーキングを楽しみたいと思います。二本のポールを使用することで全身運動効果・姿勢の改善など、様々なメリットが期待できます。

運動のしやすいこの時期、ぜひ皆さんでご参加してください！

持ち物

運動しやすい服装、
スニーカー等の動きやすい靴、
水分(お茶など)、タオル



参加上の注意点

主治医に運動の実施についてご相談後、ご参加くださるようお願いいたします。

当日はかならず昼食を食べてからご参加ください。

本イベントは天候、災害、個人の健康・体力・精神の状態に配慮しながら行いますが、万が一事故が発生した場合、梅田病院は責任を負いかねますのでご了承ください。

医療法人財団 梅田病院

☎03-3840-4511 受付 リハビリテーション科 濱田・野崎



キリトリせん

糖尿病教室(11月14日)の同意書兼申込み用紙

お名前: _____ 連絡先: _____

生年月日: _____ (同姓同名の方がいらっしゃる場合がありますのでお願いします)