



# 糖尿病運動教室のご案内



糖尿病教室特別編として、実際に運動体験していただくことを目的に「ウォーキングの会」を開催いたします。

糖尿病を予防したい方も、運動療法を実践されている方も是非ご参加ください。

開催日時:平成 30 年 10 月 20 日 (土) 10:00~11:30

集合場所:三原赤十字病院 駐車場 ※わかるようにスタッフを配置します。

参加費:無料 ※先着15名様までとなります。お早目にお申込み下さい。

プログラム:オリエンテーション(ウォーキングによる糖尿病への効果について等)

準備体操、ウォーキング(東町周辺を40分程度)

対象者:40分程度(約2km)連続歩行が可能な方

※運動制限等ある方は必ず医師の許可を得てお申込み下さい。

## 【注意事項】

- ・雨天中止(前日に雨の予報が出ている場合も中止となります。)  
※事務局より電話連絡をいたします。
- ・運動しやすい服装、靴でお越しください。
- ・水分等は各自ご持参ください。



参加賞も  
あるよ♪



## お申し込み方法

三原赤十字病院 医療社会事業課までお電話、又は直接  
ご来院頂いた際に職員までお伝えください。

問い合わせ先:医療社会事業課 TEL:0848-64-8111

