



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。

暑くなるに前に爽やかな気候の中、一緒に歩きましょう！

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: **2019年5月18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(2~3km)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、靴を着用し、タオルをご持参ください。
- ・水分等は各自ご持参し、適宜水分補給をしてください。

※熱中症に注意！



参加賞も
あるよ♪

お申込み方法

三原赤十字病院 医療社会事業課までお電話、又はご来院
いただいた際に直接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

