

小林記念病院主催

# 健康ウォーキング

2023年10月21日(土)

時間 9:30~12:30(受付開始9:15~)

場所 小林記念病院

デイケア2階 第1・2会議室

参加費 500円(検査・保険代含む)



- 運動の前後に健康チェックのため、**血糖・血圧測定**を行います。
- ウォーキング前に健康に関する講話があります。
- 短めのコース(約4km)と長めのコース(約6km)を用意しています。
- 日頃の健康に関するお悩みも、スタッフへお気軽にご相談下さい。
- 健康に関する知識を一緒に増やしましょう!

問い合わせ・申し込み先

小林記念病院 栄養管理科 管理栄養士

TEL : 0566-41-0004