

第24回

健康ウォーキング

参加費
(検査・保険代含む)

500円

2024年

5/18(土)

9:30~12:30

(受付開始 9:15)

※雨天時は室内運動を行います

集合場所

小林記念病院 西館3F 会議室

コース

ゆっくりコース(約4km)と早足コース(約7km)の2種類

【イベント内容】

1. ウォーキング前に健康に関する講話があります。
一緒に健康に関する知識を増やしましょう。
2. ウォーキングの前後に健康チェックも併せて血糖・血圧の測定を行います。
運動による血糖・血圧への効果を実感できます！
3. ウォーキングは自身のペースでOK！スタッフと一緒に楽しく歩きましょう。
日頃の健康に関するお悩みも管理栄養士やリハビリスタッフへお気軽にご相談できます。



要事前申し込み 主催：小林記念病院 栄養管理科 管理栄養士

【お問い合わせ】 TEL:0566-41-0004 9:00~17:00(日・祝除く)