

健康ウォーキング

2024年

10月19日(土)

参加費

500円

(検査・保険代含む)

時間

9:30 ~ 12:30

集合場所

小林記念病院 西館3階 会議室(かなで)

2種類のコースから選択

- ・ゆっくりコース(約4km)
- ・早足コース(約6km)

ご自身のペースに合わせて歩きましょう!

健康維持に役立つ講話

栄養士+専門スタッフが、日頃の生活に活かせるお話を準備してお待ちしています!

運動前後に血糖・血圧測定

ウォーキング前後で測定を行います。値を比べて運動の効果を実感してみませんか?

スタッフも一緒にウォーキング

健康に関するお悩みがあればウォーキング中もお気軽にご相談ください。

【参加申し込み・お問い合わせ】

小林記念病院 栄養管理科 管理栄養士

TEL: 0566-41-0004 9:00~17:00(日・祝除く)