

みよしぶどう友の会 立冬のウォーキングデー



~ 健康づくりに 仲間づくりに ウォーキング ~

みよしぶどう友の会は、糖尿病患者さんと院内スタッフが一緒になって、糖尿病を学ぶこと、また親睦をはかることを目的として設立されました。

さてこの度、『立冬のウォーキングデー』を下記の通り、開催いたします。ウォーキングで健康づくり、仲間づくり、そして糖尿病に関する知識を深めてみませんか？

みよしぶどう友の会の会員でない糖尿病の方、もしくはそのご家族の方の参加も大歓迎です！ぜひ、お気軽にご参加ください！！

日 時：令和6年11月9日（土）9：30～11：30（雨天決行）

集合場所：市立三次中央病院 健診センター2階 講堂
（受付開始：9時～ 健診センター入口からお入りください）

内 容：ノルディックウォーキング（ポールの無料貸出し有ります）
血糖測定（運動前後）
医師によるミニ講座

参加費：500円
（お弁当付）

定 員：30名

申込み：電話でお申し込みください。

申込期限：10月25日（金）まで

※ 運動を制限されている方は、医師にご相談下さい

健診センター
入口



申込み・問合せ先：市立三次中央病院 医事課まで （代表：0824-65-0101）