

# トレーナーからのお知らせ

## 2023年3月木曜日教室のご案内

\* **ノルディックウォーキング教室**⇒2日、16日、23日(14時～)

2本のポールを持ち、クリニック周辺を1時間前後ウォーキング  
ウォーキング経験者、歩き慣れている方向き

\* **ウォーキング教室**⇒9日、30日(14時～)

初心者、正しい歩き方を身につけたい方に最適  
トレーナーが安全で効果的なウォーキング方法を指導



注意事項  
は別紙  
参照

**初めて参加希望の方は必ず主治医にご相談下さい**

**当院定期通院中の患者さん対象**

**参加費500円(傷害保険代込)**

# ウォーキング教室参加ご希望の方へ 参加の際の注意点

※主治医の許可が必要です  
参加ご希望の方は、診察時主治医にご相談ください  
※当院慢性疾患定期通院中の患者さん対象です

※予約制(人数制限あり)

お電話もしくは受付で申し出てください

※雨天中止。中止の場合、当日午前中に連絡します

※参加当日の朝検温してください

※参加時に朝の体温をお聞きします

※予約は一人1回ずつです、複数の予約はできません

- ◆集合時間：開始10分前までに集合
- ◆集合場所：当院待合室、混雑の場合は玄関前
- ◆参加費：500円（傷害保険料含）
- ◆持ち物：マスク（運動中は適時着脱OK）、水分補給用の水筒やペットボトル、汗拭き用タオルなど
- ◆ノルディックウォーキングポールは当日レンタルできます（レンタル料は参加費に含まれます）
- ◆服装：動きやすい服装、ウォーキング用シューズやスポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。

※当日はナッフザックやウェストポーチなど両手が空く状態でご参加下さい