

# 9月運動教室のご案内



- ・初めて参加希望の方は必ず主治医にご相談下さい
- ・当院定期通院中の慢性疾患患者さん対象
- ・参加費:1クラス 500円

注意事項は  
別紙参照



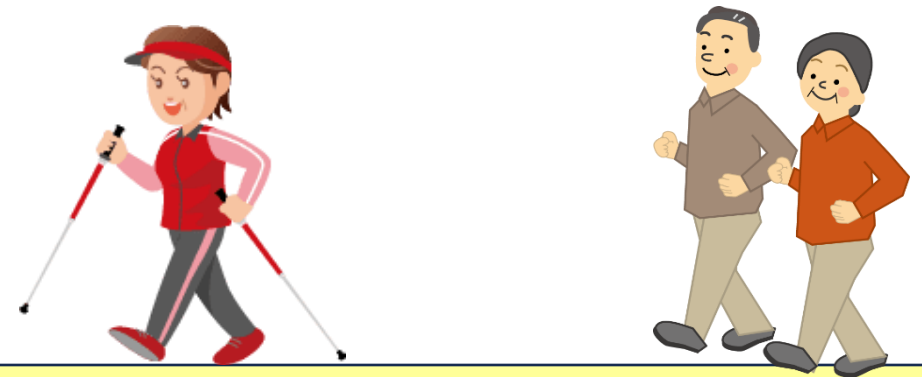
①らくらく椅子体操:座ってストレッチ  
毎週水曜 PM13:15~13:45 外待合室

②らくらく椅子体操:座って筋力トレーニング  
毎週水曜 PM14:00~14:30 外待合室

★お得情報→当日筋トレクラスに空きがある場合  
ストレッチに参加された方はプラス200円で  
2クラス続けて参加できます

③/ルディックウォーキング  
毎週水曜 AM10:00~11:30 外待合室集合

④ウォーキング教室  
9/28(木) PM14:00~14:30 外待合室集合



★クリニック周辺を1時間~1.5時間程度歩きます  
初心者はウォーキング教室からの参加がおすすめ

# 運動教室参加の際のご注意①

- 主治医の許可が必要です。  
参加ご希望の方は、主治医にご相談下さい
- 当院慢性疾患定期通院中の患者さん対象です
- 定期的に体力チェックが受けられます

## ウォーキング教室ご参加の方へ

※両手が空くウエストポーチやリュックサックでおいで下さい  
(院内に無料ロッカーあります)

※ノルディックウォーキング教室のポールはレンタルできます

# 運動教室参加の際のご注意②

1. 完全予約制 事前に電話もしくは受付で予約して下さい
2. 予約は一人1回ずつ。複数の予約はできません
3. 集合時間: 開始10分前
4. 集合場所: 当院外待合室
5. 参加費: 500円(お得なチケットも販売中! 11回5,000円)
6. 服装: 動きやすい服装、運動靴など
7. 持ち物: 水やお茶などが入った水筒やペットボトル、汗ふきタオル、お持ちの方は低血糖対応グッズ、マスク(運動中は適時着脱可)
8. 当日は自宅で検温してからご参加下さい、来院時お聞きします。
9. 平熱より1度以上体温が高いなど、体調不良時は無理せずお休みしましょう。
10. キャンセルの際は必ずご連絡をお願いします