

# 11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 (初めての方向け)  
毎週水曜 PM13:15~13:45 外待合室

②らくらく椅子体操 (慣れてきた方向け)  
毎週水曜 PM14:00~14:30 外待合室



③ノ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  
11/16(木) PM14:00~15:00 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)

※/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. 予約制 事前に電話か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. 開始10分前、当院外待合室集合
4. 参加費:500円(お得なチケット販売中11回5,000円)
5. 服装:動きやすい服装、運動靴など
6. 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、必要な方は低血糖対応グッズ、マスク(運動中は適時着脱可)
7. 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。
8. 体調不良時は無理せずお休みしましょう。
9. キャンセルの際はご連絡お願いします