



11月運動教室のご案内

参加希望者は主治医に相談

ウォーキング
雨天中止

毎週火曜日

- ①ノルディックウォーキング(慣れた方向け)
AM10:00~11:30 外待合室集合
- ②椅子体操(椅子に座ってらくらく筋トレ)
PM13:00~13:30 外待合室



6日(水)・20日(水)  NEW!

- ③椅子体操(小ボールを使って運動します)
PM13:30~14:00 外待合室

1クラス
500円



- ④ウォーキング教室(初心者・初級者におすすめ)
PM14:15~15:15 外待合室集合



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. ウォーキングは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)
8. /ルティックウォーキングのポールはレンタルできます
9. 体調不良時は無理せずお休みしましょう。
10. キャンセルの際はご連絡お願いします