

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
- 予約制です(1回ずつお願いします)



※ノルディック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)

運動教室参加の際のご注意②

1. 予約制 事前に電話もしくは受付で予約が必要です
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. 参加費500円
(お得な千ヶツも販売中! 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、必要に応じて低血糖対応グッズ、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
8. 体調不良時は無理せずお休みしましょう