

東北医科薬科大学 若林病院

参加費無料

らく らく 楽楽ウォーキング!!

～ 健康な毎日を過ごすために～

<参加者募集のお知らせ>

<日時・場所>

2019年 5月31日(金)

集合時間 13:30 4階研修室

開始時間 14:00

(終了予定時間 16:00)



昨年も楽しくウォーキングしました♪

<募集> **事前申し込み必要!**

募集人数：20名程度 (先着順)

対象者：どなたでも参加いただけます

<イベント内容>

☆血糖等の簡易測定、運動療法の効果とは(講義)

☆病院玄関～薬師堂間(約3km)を実際にウォーキング!

☆ウォーキングによって消費されたカロリーを計算。

☆雨天時は室内にてストレッチや足踏みなどの運動を行います。



*事前の問診や当日の健康状態により
参加をご遠慮頂く場合がありますので
ご了承ください。

皆さまのご参加お待ちしております。

《問い合わせ・申し込み先》

月～金曜：14時～17時

当院内科外来

TEL：022-236-5721