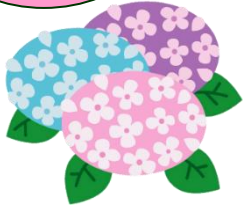


# あじさいを歩いて 見に行こう



平成28年6月11日（土）13：30～

糖尿病で良好な血糖コントロールを目指したい方、体重が気になる方、ウォーキングを始めてみたい方、ウォーキングのきっかけが欲しい方 などなど  
クリニック近くにある、ねむの木公園のあじさいと一緒に歩いて見に行きましょう！



## 今回は歩く会です（食事はつきません）

対象：30～40分続けて歩ける方（看護師、管理栄養士も一緒に歩きます）

注意：今回は昼食の用意はありませんので、昼食を済ませてご来院ください  
参加費は無料です。歩ける服装、靴でおこしてください

**平成28年6月11日（土）**

申し込み締め切り日 **6月8日（水）**

13：30～ 受付開始（なかじまクリニック4階）

13：40～ コース説明、準備運動

**13：50～ ウォーキング開始 30～40分歩きます**

14：30ごろ 解散、終了

申し込みは **なかじまクリニック受付**までお願いいたします。

★参加費：無料

★小雨は決行予定です。

**中島病院・なかじまクリニック 栄養科** Tel.048-441-1211



申込書

氏名

生年月日

年

月

日生

住所

電話

指示カロリー

kcal

普段運動していらっしゃいますか？

散歩 10分 20分 30分

体操

質問がありましたらご記入ください