

細木病院糖尿病ウォーキング

日時: H30年10月20日(土)

対象者: 細木病院通院中の糖尿病患者さんご家族

目的地: 日高村総合運動公園

住所: 高岡郡日高村本郷鹿児2670

距離: 2.8 km

参加費用: 弁当代 600円



行程 (晴れの時)

9:00 細木病院地下1階集合

血糖測定

- ・ 始まりのあいさつ

10:00 バスで出発

10:40 日高村総合運動公園に到着

準備体操

ウォーキング開始

12:00 昼食 (昼食前血糖)

自由時間・レクレーション・集合写真

14:00 日高村総合運動公園を出発

14:40 病院へ到着

終わりのあいさつ・整理体操・血糖測定

15:00 解散

* 交通の事情により時間が遅れる場合があります。

行程 (雨天時)

9:00 細木病院地下1階集合

血糖・バイタル

始まりのあいさつ・自己紹介・集合写真

10:00 **療養支援講座**

雨天でもできる運動紹介など

12:00 昼食 (昼食前血糖)

解散

糖尿病ウォーキングは
高知家健康パスポート
対象事業です

使うほど元気になる 健康へのパスポート

高知家 健康パスポート

新しいパスポートのための誕生!

高知家健康パスポートは、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるおトクなパスポートです。高知家健康パスポートでたのしみながら、健康な生活を始めましょう。

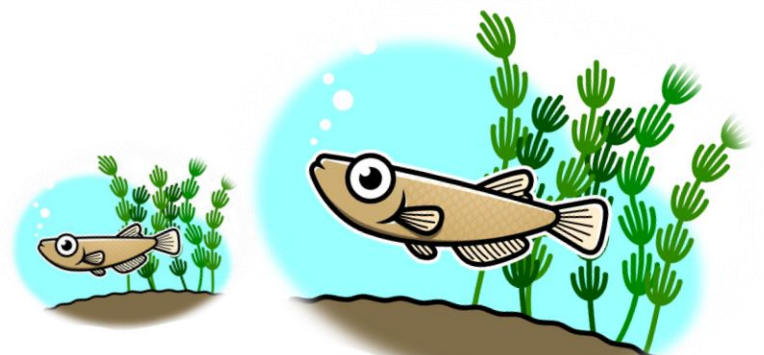
交付終了

500冊限定

無料

(有効期間) 2016年9月1日～2019年3月31日
(対象) 20歳以上の高知県民

参加者には青シール1枚が付与されます



参加ご希望の方は内科外来看護師までご連絡下さい。

細木病院 ☎088-822-7211