

# 春の糖尿病ウォーキング ～ぶらっと春の花街道コース～

日時：H31年4月13日（土）

対象者：当院通院中の糖尿病患者さん及びその家族の方

歩く場所：一領具足供養の墓～鎮守の森公園（高知市長浜）

距離：Aコース2.2km Bコース3.2km Cコース3.8km

3コースの中から選択できます。

参加費：弁当代 600円

❁昼食前に、お弁当のカロリー予想 バランスチェックの  
レクチャーを行います。

集合時間：9：00 細木病院地下1階集合

解散時間(予定)：15：00 解散

\*どのような運動がいいの？どれくらいしていいの？と  
悩んでいる方一緒に歩きませんか？

（雨天時は細木病院内で運動を行います。）

集合時間：9：00

解散時間：13：00

❁健康パスポート申請予定です。

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

