

ただど一人じゃ運動が続かない・・・

血糖を下げたい！
ダイエットしたい！
寝たきりになりたくない！！



そんなあなたにー！？

運動療法のお誘い2019

もえみの会



日時：毎月第4土曜日 10時から 1時間

(2019年5月・12月は第3週)



場所：大会議室(～6月, 以降調整中)

場所がわからない時は9時50分に1階カフェ・ド・クリエ前集合!

主治医の先生・看護師さん達や、
同じ糖尿病の患者さん達と
一緒に運動してみませんか？

参加資格：
総合医療センター通院中の
糖尿病患者さん

参加費：無料

当日参加：可

(はじめて参加の方は診察券をご持参ください)



ご質問は、お気軽に、みなさんの糖尿病内科の主治医へどうぞ！



予定	月替わりイベント
2019年1月26日	体カテスト 前期
2019年2月23日	認知症にならない！デュアルタスク
2019年3月23日	桜を見ながらスロージョギング
2019年4月27日	リズムに合わせて♪エアロビクス
2019年5月18日※	夏に向けて体幹を鍛えよう！ ※第3週になりますのでご注意ください
2019年6月22日	大人の運動会
7月以降、会場が変更となります(随時案内予定)	
2019年7月27日	体カテスト 後期
2019年8月24日	暑くても平気！室内レジスタンス
2019年9月28日	楽しく鍛えよう！ボクササイズ
2019年10月26日	昔懐かし昭和の遊び
2019年11月23日	ダンス・ダンス・ダンス！
2019年12月21日※	心と体を整える ヨガにチャレンジ ※第3週になりますのでご注意ください



(予定は変更になる可能性があります)

運動しやすい格好・靴で来てくださいね！
水分や汗をふくタオルも忘れずに。

お問い合わせは
桃友会事務局
糖尿病内科 細井雅之
電話番号
: 06-6929-1221

