

★らくらく椅子体操★

毎週火曜PM13:15～13:45 1階待合室

**椅子に座って足の筋トレなどを行います。転倒予防に最適！
運動が苦手な方や高齢者も安心して参加できます。**

1. 完全予約制
事前に電話もしくは受付で予約して下さい
2. 予約は一人1回ずつです。複数の予約はできません
3. 集合時間:開始10分前
4. 集合場所:当院待合室
5. 参加費:500円(旧チケットお持ちの方は+200円で参加可)
6. 服装:動きやすい服装、運動靴などの運動しやすい靴
7. 持ち物:水分補給用の水筒やペットボトル、汗ふきタオル、
低血糖予防グッズ(対象の方)、マスクなど
8. 体調不良時は無理せずお休みしましょう
9. キャンセルの際は必ずご連絡をお願いします

※主治医の許可が必要です。
参加ご希望の方は主治医にご相談下さい
※慢性疾患定期通院中の患者さん対象

《参加者特典》
継続すると
定期的に
体力チェックが
受けられます





暑い季節の運動注意点5カ条

1) 暑い時、無理な運動事故のもと

夏の運動は涼しい時間帯に、休憩をとりながら無理なく行いましょう。

2) 急な暑さに要注意

急に気温が上がった時に熱中症多発。

3) 失われる水と塩分を取り戻そう

運動開始前、運動中、運動終了後にもこまめに水分摂取。

屋外での運動時には0.1~0.2%の塩分補給。目安は梅干し1個。

4) 薄着スタイルでさわやかに

素材は吸湿性や通気性のよいもの。屋外では帽子で直射日光を防ごう。

5) 体調不良は事故のもと

睡眠不足や疲労、前夜の呑み過ぎなど体調不良時は運動をお休みしましょう。

