

運動教室のご案内

らくらく椅子体操(初心者OK)

毎週火曜 PM13:20~13:50 1階待合室集合

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。

ウォーキング教室(初心者OK)

雨天中止

毎週火曜 PM14:00~15:00 クリニック入口集合

国立周辺を約1時間ウォーキング。正しい歩き方をマスター！

参加費：1回500円(1回分お得なチケットも販売中)
継続すると定期的に体力チェックが受けられます



運動教室参加のご注意①

- 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
- 当院慢性疾患定期通院中の患者さん対象
- 予約制です(1回ずつお願いします)

ウォーキング教室ご参加の方へ

※両手が空くウエストポーチやリュックサックで
おいで下さい

(院内に無料ロッカーあります)

運動教室参加のご注意②

1. 予約制 事前に電話もしくは受付で予約が必要です
2. 予約は一人1回ずつ 複数の予約はできません
3. 集合時間:開始10分前
4. 参加費500円(お得なチケットも販売中! 11回5,000円)
5. 服装:動きやすい服装、運動靴など
6. 持ち物:水やお茶などが入った水筒やペットボトル、汗ふきタオル、必要に応じて低血糖対応グッズ、マスク(運動中は適時着脱可)
7. 当日は自宅で検温してからご参加下さい
8. 体調不良時は無理せずお休みしましょう。