

歩いて、学ぶ糖尿病教室 令和元年度 秋 ノルディックウォークの会



ノルディックポールを使って、普段よりも安定した歩行を体験しませんか？

- ◆ 日時：11月16日(土) 9時30分～11時30分
- ◆ 場所：東京都健康長寿医療センター
研究所1階 健康増進センター
- ◆ 歩行ルート：当センター周囲
- ◆ 対象：当センター通院中の糖尿病患者の皆さま
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 服装・持ち物

* 飲み物

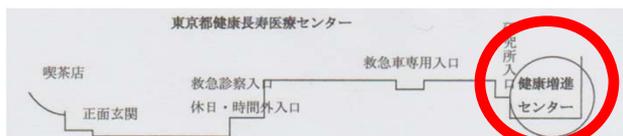
* 歩きやすい服装に靴・手袋

* 両手が使えるリュックサック
もしくはウエストポーチなど

- ◆ 参加受付

事前申し込みは必要ありません。

参加をご希望の方、ぜひお越しください。



正面入口から壁に沿って奥へ。
研究所入口の先

主催：東京都健康長寿医療センター糖尿病・代謝・内分泌内科
糖尿病患者友の会「育寿会」