



# 生活習慣病管理部たより



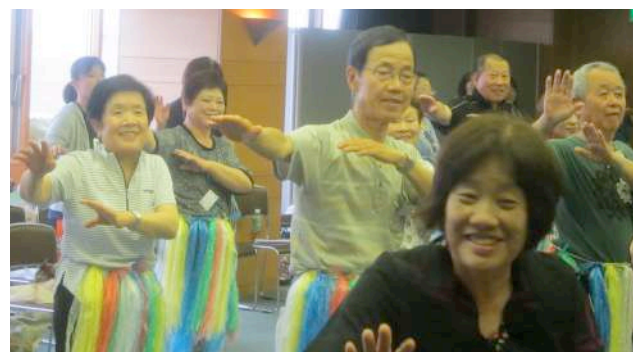
第41号：発行平成24年8月

## 運動と食事実習会報告

～健康フラダンスでエクササイズ「フラを始めよう！」



フラダンスは激しい運動ではありませんが、全身を使った運動で、皆さんとても良い汗をかいておられました。



皆さんの笑顔がとても素敵です。



運動後は食事実習！グループの方と普段の療養生活について話しながら食事タイム。「他の方の話を聞いて励みになった。明日から頑張る。」とおっしゃった方もいました。

次回の実習会は10月28日（日）に**野外実習会**を実施します。（行き先は現在検討中です！）

野外実習会ではウォーキングなどを中心とした運動実習と、実際に外食をとりながらその注意点などを学ぶ食事実習を行います。実習会では、実際に体験し自分の目で確認しながら学べるということが一番のポイントだと思います。また、毎日の療養生活に対する不安や悩みなどを患者様同士話しあえるとても良い機会になると思います。ぜひ皆様お誘い合わせの上ご参加ください。

申し込みについては後日ご案内します。

