



生活習慣病管理部たより



第65号：発行平成26年8月

運動と食事実習会報告

「ポールウォーキング～いつまでも健やかに歩ける喜びを～」



運動前にメディカルチェックと体カテストを実施しました。



実際にポールを使用して実習開始！
皆さん真剣にアドバイスを聞いていらっしゃいますね。



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♪

次の実習会は9月28日(日)に**野外実習会**を実施します。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。

