



歩いて学ぶ糖尿病 ウォークラリー参加者大募集!!



平成29年4月9日(日)

開催場所：熊野市山崎運動公園
午前10時～午後3時(予定)

※雨天中止

●用意していただくもの

敷物(準備・整理体操にて使用の為必ずご持参ください)、運動できる服装でご参加ください。

ご自身の歩数計・血糖測定器をお持ちの方はウォークラリーの効果を実感できますのでご持参ください。

今年テレビでも取り上げられているスロージョギングの実技指導も行われます。

ウォークラリーとは?

数名のグループで参加者の体力に合わせ、コース図にしたがってチェックポイントを探し、クイズを解きながら楽しく歩く競技です。糖尿病患者さんとそのご家族、ご友人お誘いの上、皆さんでご参加ください。

スロージョギング®とは?

隣の方と話ができるくらいの疲労をためない速度で走ります。誰でもラクに! 楽しく! ニコニコペースで走るジョギングです。スロージョギング®を継続して行くと、生活習慣を予防改善し、スリムな体型になり、体力もつき、数ヵ月後には素敵な自分に出会えます。

※スロージョギングは、一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

過去に行われたウォークラリーの様子は、糖尿病サイト(club-dm.jp)内「ウォークラリー」ページでご覧になれます。

QRコードで簡単アクセス



<http://club-dm.jp>

募集人員：100名

参加費：1,000円(税込)

内訳：保険代 200円 お弁当代 800円(紀南病院 栄養課監修)

参加資格：糖尿病治療中の患者さんと、ご家族・ご友人の皆さん

注意事項：①「参加申込書」にご記入の上、FAXもしくは郵送にて事前に申し込み下さい

②参加にあたっては各自が主治医に相談し、必ず了解を得て下さい

共催：日本糖尿病協会 三重県支部 ノボ ノルディスク ファーマ(株)

後援：紀南医師会 紀南病院 熊野市 御浜町 紀宝町 熊野保健所

【お問い合わせ先】

ウォークラリー大会 in 紀南事務局 紀南病院総務課
〒519-5204 南牟婁郡御浜町阿田和4750
TEL: 059-792-1333 FAX: 059-792-3357