

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11月12日(日)

開催場所：鈴鹿青少年の森
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。

今年は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：150名

参加費：1名につき200円(税込)

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：三重県糖尿病協会(日本糖尿病協会三重県支部) 三重県糖尿病対策推進会議
ノボ ノルディスク ファーマ(株)

【お問い合わせ先】

ウォークラリー事務局 ノボ ノルディスク ファーマ株式会社 津オフィス
〒514-0009 三重県津市羽所町388 津三交ビルディング 7階
TEL: 059-224-3511 FAX: 059-224-3507

三重県糖尿病療養指導士(CDEL) 認定更新のための研修会に認定されており、2点を取得できます。