

# 糖尿病友の会 パンジーの会 秋の交流会

この度、皆様と一緒に運動療法を学ぶプログラムをご用意しました。自分の筋力を簡単にセルフチェックできる内容となっております。今注目の「筋肉」を見直してみませんか？チーム一同、久しぶりに皆様とお会いできますことを楽しみに、ふるってのご参加をお待ちしております！

## 「みんなで筋力チェック！」

日 時：2023年10月27日（金）

14：30～15：30

先着10名様

（14時より開場・受付開始）

会 場：北野病院 新館 2階 きたのホール。

（アクセス方法は北野病院HPをご覧ください。）

参加条件：当院通院（お越しになることが）可能な方

✿✿ 応募〆切：10月20日（金） ✿✿

### ～式次第～

1.挨拶・ショートレクチャー「『糖尿病』のあたらしいお話」

糖尿病内分泌内科 主任部長 濱崎 暁洋

2.みんなの一言コーナー

3.みんなで筋力チェック！

4.まとめ・振り返り

### ～持ち物・服装～

1.水分（運動をするため十分な量をお持ちください。）

2.軽い運動がしやすい服装・靴

※参加ご希望の方は、【外来Aブロック】にてお申込み用紙をご記入の上、お申し込み下さい。

※定員数を超えた場合、その時点で募集を締め切らせていただきます。予めご了承下さいますようお願い致します。