

H31. 1. 17(木)14:00~15:40



糖尿病友の会「堰の会」

総会 と 運動教室

14時~

14時半~

じっくり

レジスタンストレーニング

(筋力トレーニング)



日時: H31.1.17(木)14:00~15:40ごろ

指導: 当院専属スポーツトレーナー鈴木裕子

集合場所: 羽村市中央館 2F

参加費: 会員100円 (会員でない方は200円,14:30~)

(事前予約をお願いします)

軽い運動のできる服装で、脱水予防のため  
お水をご持参ください。



第1部 14:00 受付、総会(昨年度会計報告等)

第2部 14:30 運動教室

(非会員の方は第2部からご参加下さい)

15:40ごろ 終了予定



堰の会 随時会員募集中

詳しくは 受付まで

→糖尿病専門誌毎月配布

「堰の会」事務局

医療法人社団天陽会 柳田医院

〒205-0014 東京都羽村市羽東1-30-20

電話: 042-555-1800