

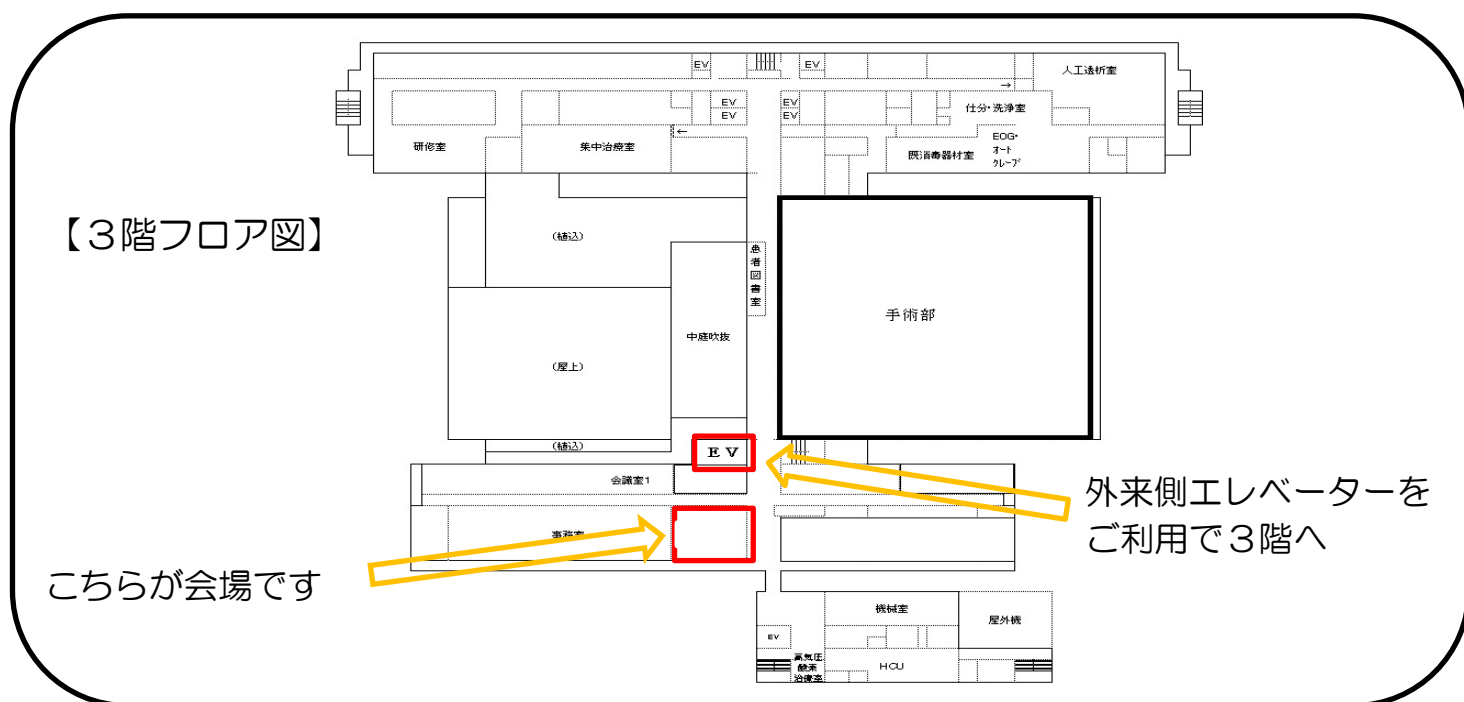
がん患者さんのための運動教室に参加される方へ

がん患者さんのための運動教室参加を歓迎いたします。

この教室は、がん患者さんを対象として、運動指導の専門家による集団指導を行い、体力の維持・増強、健康増進を目的とするものです。

開催日時： **3月25日（水）** 14:00~15:00

場 所：青森県立中央病院 3階 大会議室



【参加にあたり】

- 1 持ってきていただく物
○水やお茶などの補給用の水分と汗を拭くタオルを持参してください。
- 2 服装
○ジャージ、Tシャツなどの運動できる服装と、運動のしやすい靴でおいでください。
- 3 実際に軽い運動を行いますので、参加前にバナナ1本程度(※)の食事を摂ってから来てください。
※ 100kcalの食品 ミニおにぎり1個、ロールパン1個、バナナ1本、りんご1/2個
- 4 がん患者運動教室に参加される方には、当日「がん運動教室参加同意書」をお読みいただき、署名をお願いしますので、予めご了承をお願いします。

連絡先 経営企画室 境 TEL 017-726-8403