

第2回かまくら運動療法野外教室

体感しよう！らくらく運動と消費カロリー

日程 9月28日(日)雨天延期

<コース>

JR鎌倉駅集合9:45(受付 準備体操)

→出発10:00→源氏山公園10:30

→源氏山公園にて体操 20分

→JR鎌倉駅12:30(解散予定)

<目的> 古都鎌倉を歩きながら・・・

・日常のちょっとした動きを意識するだけでも、カロリー消費につながることを体験して頂きます。

主催者 鎌倉市薬剤師会 後援 鎌倉市
対象者 生活習慣病のある方。メタボと診断された方、またはメタボ予備軍の方。
日時 平成26年9月28日(日) 午前10:00出発 午後12:30鎌倉駅解散(予定)
集合場所 JR北鎌倉駅駅前(円覚寺側) 9:45集合
コース JR北鎌倉駅～源氏山公園経由～JR鎌倉駅
会費 無料
持ち物 水分補給のための飲み物、タオル
服装 動きやすい服装、帽子
注意事項 2時間程度歩行可能な方
お問い合わせ TEL 0467-44-0182(つばさ薬局 小宮・田村)
お申込み FAX 0467-45-9260

参加ご希望の方は9月13日(土)までにかかりつけ薬局へお申し込み下さい。

かまくら運動療法野外教室に参加します。

お名前:

年齢:

ご住所:

電話:

緊急連絡先:

ご紹介薬局:

現在おかけの疾患を記入して下さい(○をして下さい)

高血圧 ・ 糖尿病 ・ 脂質異常症 ・ その他()

身長:

cm

体重:

kg

