

# オープンクラス開催のご案内

「健康になりたい」そんな思いを「行動」にしてみませんか。  
運動の実践方法を学び、自ら実践できることを目的に、自由参加の運動教室を開催します。教室では同じプログラムを繰り返すことで、参加者の皆さんが覚えて持ち帰ることができる工夫をしています。

「覚えるまで」「自己管理ができるまで」「次の目標が見つかるまで」と参加期間も頻度も自由です。ご自身の目的に合わせて上手に活用してください。

■実施日時 毎週火曜日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

※実施日時を変更する場合があります。日程をご確認ください

■内 容 ストレッチングを中心としたコンディショニングプログラム  
(動きやすい身体づくり)

■参加のながれ

1. 参加当日、「外来受付」にて診察券を提出して受付

※ 当院外の患者様には診察券ならびにカルテを作成していただきます

2. 生活習慣病センターにて血圧・体重などを測定

3. 初回参加時のみ「同意書」への署名

4. 運動プログラム参加（タオル・水筒を準備してください）

5. 体調確認後、受付をした窓口にて参加費の支払いをして帰宅

※ 支払い対象者も初回は無料です

■参加条件

・医師からの運動制限を受けていない方

■参加料金

・南部病院の受診者で自ら参加を希望する方 300 円

・当院外患者で 65 歳以上の方 300 円

・当院外患者で 64 歳以下の方 500 円

・生活習慣病管理料対象者の方 無 料

(対象疾病：糖尿病・高血圧・脂質異常症で所定の手続きを済ませた方)

お問い合わせ先

社会医療法人 友愛会 南部病院 098-994-0501

生活習慣病センター 健康運動指導士 小幡