

参加者募集！

糖尿病友の会
けやき会主催

糖尿病患者様とご家族様 限定

「ノルディックウォーク」

※ノルディックウォークとは？（詳細は裏面を参照してください。）

開催のお知らせ

2025年4月20日(日)
所沢航空記念公園にて開催

参加費無料
要予約

集合場所：所沢航空記念公園 ミューズ横 北駐車場

集合時間：10時

開催時間：10時～12時

12時～ 昼食を取りながらの栄養講座（希望者のみ）

糖尿病の管理に役立つ食事の方法などをご紹介します。

お申込み：049-258-2323（けやき会）

申込締切：2025年4月5日(土)

※雨天中止の場合は、当日8時までにご連絡いたします。

※お申込み頂いた参加者へ集合場所や緊急連絡先などの詳細をお知らせします。

※申込人数に達した場合は、お申込み締切日前に申込受付を締切る場合がございます。

ノルディックポールは病院より貸与します。



注意事項

- ▶ 昼食は各自でお持ちください。
- ▶ 水分補給のための飲料水をご持参ください。
- ▶ 公園内をウォーキングしますので歩きやすい服装・履物でお越しください。
また、両手がふさがりますのでリュックでお越しください。
- ▶ 公共交通機関利用時の交通費は各自負担でお願いいたします。
- ▶ 当日使用する用具は当院で貸し出しいたします。
- ▶ 万歩計をお持ちの方はご持参ください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL:049-258-2323（けやき会）



「ノルディックウォーク」とは？

ノルディックウォークは、ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。

その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

専用ポールを使用して上下肢を十分に動かすノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べて、下半身だけでなく上半身の筋肉も使用する全身運動のため、身体にある90%以上の筋肉を意識して使うことができると言われています。



過去のノルディックウォーク開催時の様子



栄養相談の様子

ノルディックポールは病院より貸与します。
インストラクターが解説と実技指導を行いますので、安心してご参加ください。

2025年4月20日(日) 10:00~

所沢航空記念公園にて開催

参加費無料 要予約

お申込み：049-258-2323 (けやき会)

申込締切：2025年4月5日(土)

