

心臓を元気に！
毎日が楽しくなるウォーキング&ケア講座

先着
30名

冬に向けて 心不全を正しく理解し、 予防しよう！！

企画 1 9:15 頃から

心不全との向き合い方
循環器専門医 熊代 博文 先生



企画 2 10:00 頃から

心リハ指導士と行く
秋のハートウォーキング
～ノルディックウォーク～

ノルディックポールはお貸しします！
参加されない方は体操を予定しています



雨天の場合：はあもにい倉敷体育館

企画 3 11:30 頃から

はあもにい倉敷
スタジオ・ジム見学

運動不足解消にお役立てください



日時 2024年 11月23日(土) 9:00～12:00 [9:00 受付開始]

会場 はあもにい倉敷 〒710-0043 岡山県倉敷市羽島 666-1 TEL:0120-941-821

予約が必要です ①～④のいずれかでお申込みください ※ 定員になり次第終了

申込 ① QRコードを読み取り
お申込みフォームから



② 電話をかける

086-422-3655



申込みを
したいのですが

③ FAX 送信

086-421-1991

下記に記入し
送ってください

④ 下記に記入し

総合受付 または
外来受付 または
リハスタッフ
にお渡しください

しげい病院

〒710-0051 岡山県倉敷市幸町 2-30

＼ お問い合わせはこちら /

086-422-3655

参加者氏名

電話番号

— —

ハートウォーキング 参加 ・ 不参加

はあもにい倉敷見学 参加 ・ 不参加

運動習慣 あり ・ なし

ありの方 → 1日の運動時間 [10分 ・ 20分 ・ 30分以上]