



第9回 友の会

お花見ウォーキング

対象：糖尿病・高血圧など生活習慣病に関心のある方またはその家族（保護者同伴に限りお子様も参加可）

4月8日(日)

受付：9:00～9:30

北出病院うらアクオ前駐車場

コース

A
コース

定員
25名

北出病院→湯川子安神社→道成寺（昼食）

全長約4km 13時頃終了予定

B
コース

定員
35名

北出病院→湯川子安神社→道成寺（昼食）→海士王子→北出病院

全長約8km 15時頃終了予定

A・Bどちらかをお選びください

参加費 500円

申込締切

3月31日(土)

※定員に達し次第締切

- ご希望の方には、血圧・血糖測定を①出発前、②昼食前、③ゴール時の3回おこないます。
※Aコースは①②のみ
- 血糖自己測定器をお持ちの方は、当日ご持参ください。
- 昼食は当院管理栄養士監修 特製カロリーコントロール弁当！
- タオル、お飲み物等は各自ご準備いただき、動きやすい服装でご参加ください。※昼食時にはお茶をお出しします。



お申し込み・お問い合わせは…

(日・祝を除く 8:30～17:30)

社会医療法人 黎明会 北出病院 企画部 ☎0738-23-1111

※雨天または最低人数に達しない場合は中止とさせていただきます。