

# 第3回「歩こう会」開催のご案内

肥満は、乳がんにかかるリスクを上げ、乳がんにかかったからの予後も悪くすることがわかっています。また、運動することが乳がんの罹患リスクを下げ、乳がんにかかっても予後を改善します。もちろん体重キープでき、メタボリック症候群のリスクも下げることができます。

運動とバランスのよい食事で体重をキープ⇒乳癌のリスクを下げられるのです。

スポーツの秋、体重が気になる方、乳がんが心配な方、一緒に歩きませんか？



☆ とき：2017年10月15日（日） 9時～11時半。

☆ ところ：西脇市マナビータプラザ(雨天時も同じ)西脇市郷瀬町605 (電話 0795-22-3111)

☆ 主催：はなみずきの会 協力：西脇市多可郡医師会・西脇市・多可町

☆ 内容(予定)：ダイエット体験の話(藤田位医師会長)、寸劇「乳がん検診に行こう」(西脇市・多可町共演)、ダイエット表配布(1か月朝晩体重計測の上11月25日の市民公開講座持参の方には賞品あり)、ラジオ体操、身体計測(身長、体重)、理学療法士や栄養士の指導、医師の相談コーナー(乳腺疾患)、みんなで歩こう(童子山公園をみんなでゆっくり歩きます)。

☆ 対象：健康に関心のある方

☆ 動きやすい服装でいらしてください。できるだけピンクまたは赤い服でお越しください。

☆ 参加費：無料

☆ 当日は、駐車場のスペースが限られるため、できるかぎり乗り合わせてお越しください。

☆ 申し込み：下記に記入の上、郵送か、[nishiwakinuyugan@yahoo.co.jp](mailto:nishiwakinuyugan@yahoo.co.jp) まで下記内容(参加者氏名・年齢、代表者の住所と電話番号)を書き添えてメールください。

☆ 締切：10月10日(火)(郵送の場合消印有効)。

☆ 郵送先・問い合わせ：〒677-0043 西脇市下戸田652-1 市立西脇病院 乳腺外科 三輪宛 (0795-22-0111、月～木の13-16時)。

☆当日参加もOKですが、ダイエット表等の数に限りがあります。



参加希望のみなさんのお名前 (代表者に○をつけてください)

全員のご年齢

代表者のご住所

代表者の電話番号