

第4回「歩こう会」開催のご案内

肥満は、がんに罹るリスクを上げ、がんに罹ってからの予後も悪くすることがわかっています。また、運動することががんの罹患リスクを下げ、がんに罹っても予後を改善します。もちろん体重もキープでき、体力アップでき、かつ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⇒がん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、がんが心配な方、一緒に歩きませんか？



☆ とき：2018年10月28日（日） 9時～11時半。

☆ ところ：重春小学校 兵庫県西脇市野村町1795-185（電話 0795-22-2406）

☆ 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（村上典正医師会長、藤田位前医師会長）、がんについてのクイズ（西脇市・多可町健康課）、ダイエット表配布（1か月朝晩体重計測の上11月24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、みんなで歩こう（重春小学校近隣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、nishiwakinyugan@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23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