

第1回 健康教室を開催しました。

令和7年5/10(土) 13時～14時
当院にて第1回健康教室を開催しました。
皆さんお忙しいところ、曇天模様の中を、16名
もの方々にご参加頂きました。

講師は健康運動指導士の高橋一真先生です。

- ・ラジオ体操
 - ・歩行姿勢の作り方
 - ・実際に公園でのウォーキング
 - ・筋力トレーニング3種
- をわかりやすくご講演頂きました。

また、今回のお土産は、減塩醤油パックや糸か
んてん、マイサイズ、SUNAOクッキーなどの
詰め合わせでした。

およそ1時間30分位の教室でしたが無事に第
1回目の教室を開催できて院長、並びにスタッ
フ一同、皆さんのご協力のおかげと感謝してお
ります。

教室終了後の参加者アンケートでは、「糖尿病が少し理解できた！」「次回も参加したい！」「自宅
でもやってみようと思う」というご意見を多数いただきました。今後も和気あいあいと楽しい雰
囲気で気軽にご参加いただけるように企画していきたいと思っております！！

