

乳腺外科トピックス 10月号

今月は、月末の第2回歩こう会のご案内です。すでにお知らせしておりますが、再度のご案内とお願いを記します。奮ってご参加ください！

とき：10月30日（日） 9時～11時半

ところ：多可町アスパル（雨天時も同じ）。

内容：昨年大好評の藤田医師会長のダイエット体験談、身体測定（身長と体重⇒BMIの計算）、ダイエット表の配布（毎日朝晩体重記録の上、11月26日の市民公開講座に持参いただくとダイエット賞を差し上げます）、栄養士さんの栄養指導、理学療法士さんのストレッチ指導、ラジオ体操、寸劇「乳がん検診に行こう！」（出演者は当日のお楽しみ）、医師相談コーナー（乳腺疾患）、体育館を歩いて1万歩を実感、そしてアスパル近隣をみんなで「ピンクや赤系の服で」「ゆっくり」歩きます。

対象：健康に関心のある方ならどなたでも。

参加：無料

注意事項：体育館で開会式と前半を体育館で行います。上靴や体育館シューズをお持ちの方はぜひご持参ください。お持ちでない方は、体育館入場時に靴の裏をウェットティッシュ等で拭いてください。体育館の床の保護のためです。よろしく願いいたします。

お問い合わせ：市立西脇病院 乳腺外科 三輪まで（0795-22-0111、月～木の13～16時）

お申込み：参加希望者の名前、連絡先、年齢を記入の上、下記宛て郵送ください。

〒677-0043 西脇市下戸田 652-1 市立西脇病院 三輪教子宛て

お申込みなく当日参加も可能ですが、配布物の数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。