

乳癌のリスクを下げるとわかっていても、運動も減量もむづかしいですね。始めるきっかけにしてもらえれば、と、10月25日（日）9時から、重春小学校で「第1回歩こう会」を開催します。そこで、ダイエット表を配布します。10月25日から市民公開講座本番の11月28日までの約1か月間の体重と簡単な生活記録を、ダイエット表につけていただき、体重キープと運動のバロメータとして乳房と身体の健康に役立てていただければと思っています。できる限り、参加申し込みをお願いいたします（申込書は、病院HPよりダウンロードできるほか、10月に入ったら院内外で配布いたします）。当日参加も可、ですが参加賞に限りがあります。あらかじめご了承ください。参加無料です。雨天は、重春小学校体育館で行います。

歩こう会当日の大体のプログラムは、下記のとおりです。
受付で、小冊子等を受け取っていただき、体重と体脂肪率を測定してください。
9時開会式 歩こう会・市民公開講座・ダイエット表の説明。
9時20分 栄養士さんの話。
9時30分 寸劇「乳がん検診に行こう」西脇市多可町共演！！
9時40分 西脇市多可郡医師会長 藤田位先生 「ダイエット体験談」。

10時20分まで休憩。この間に身体測定続き、相談。
10時20分 理学療法士さんとラジオ体操・ストレッチ、グランド歩き一万歩の実感。
10時40分 みんなでしばざくら通りを歩きましょう！
11時10分 閉会式 来年のことと市民公開講座のことをお知らせ。
当日、アンケートにご協力ください。

また、募集していました作文を、「歩こう会」当日の配布の小冊子に紹介しています。藤田医師会長ほか、岩井西脇病院長もお寄せくださいました。一般のご応募の方々の作文も掲載しております。ぜひ、ご自身のダイエットや運動のヒントになさってください。

第3回 にしわき乳がん市民公開講座

2015年11月28日（土）13時~16時 西脇病院講堂

「乳がん検診について」沢井記念乳腺クリニック 医師 田中 彰恵先生

このほか、ダイエット表ご持参の方の感想や表彰、作文紹介、肥満と運動の大切さ、乳癌検診モデルや検診についてのポスター掲示もあります。みなさまのお越しをお待ちしています。10月末から申込書を院内外で配布するとともに病院HPからダウンロードできるよういたします。