

第5回 腎臓病・高血圧の方のための ウォーキング教室

「ウォーキングで身体と頭の活性化！」

・ **日時：** 平成30年 11月18日(日) 午前10時～午後1時

(午前11時～午後1時頃までは全員で、多摩川河川敷ウォーキング)

雨天の場合、ウォーキングは身体機能測定に変更します

・ **集合場所：** 川崎市立多摩病院 2階講堂

小田急線・JR南武線 登戸駅 多摩川口 徒歩3分

・ **対象：** 腎臓病・高血圧の方およびそのご家族約30名 ・参加費：無料

・ **参加方法：**参加希望の方は下記までお問合せ下さい (平日9-17時)

TEL：044-977-8111 内線3300 腎臓・高血圧内科医局 赤廣・小川

*** 川崎市立多摩病院へのご連絡は対応しかねますのでご遠慮ください**

* 医師・理学療法士・運動指導士から、運動の効果に関する講演があり、その後、多摩川河川敷のウォーキングを行います。

* 当日は動きやすい服装・靴でお越しく下さい (タオル・飲み物持参)

* ウォーキングはゆっくりで約5000歩程度を予定しています。

* 予め、かかりつけ医に参加可能か、お問い合わせ下さい。