

秋の

腎臓病・高血圧の方のための ウォーキング教室

～運動で腎臓をまもり、認知症と寝たきりを予防しよう！～

- ・日時 : 2025年11月16日(日)
- ・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
- ・参加費 : 無料
- ・申し込み : 事前予約制 (下記方法どちらかでお申し込み下さい)
 - ① 右記QRコードから申し込み
 - ② 電話での申し込み



TEL : 044-977-8111 内線3300

腎臓・高血圧内科医局 岡崎 (平日9-17時)



※川崎市立多摩病院へのご連絡はご遠慮ください

・スケジュール

10:00～11:00 医師、理学療法士から運動のレクチャー

11:00～13:00 全員で、多摩川河川敷ウォーキング

(雨天の場合、身体機能測定に変更)

- ・持ち物 : タオル、飲み物、マスク (当日病院内はマスク着用)
- ・当日は動きやすい服装、靴でお越しください
- ・ウォーキングはゆっくり、約5000歩程度を予定
(歩くのがゆっくりな人も付き添いますので安心してご参加下さい！)
- ・予め、かかりつけ医に参加可能か、お問合せ下さい。