

第9回 糖尿病教室開催いたしました

テーマ： 運動療法のコツ

平成25年11月29日(金)みらいクリニック国立の2階にて糖尿病教室を開催いたしました。



医師より健康寿命と運動の関係や糖尿病と運動についてのおはなし



当院運動療法士馬場先生より運動効果を上げるコツを教えてください・・・

引き続き

おみやげのタオルを使って実際に国立体操の曲をつかって体を動かしてみました。



座ったままでも軽く汗をかく程度の運動をすることができました。



今後も役立つ楽しい糖尿病教室を開催していきたいと思えます。次回開催は院内ポスターにて掲示してお知らせいたします。ぜひご参加ください。

