

第28回 八王子山王病院
市民公開講座

参加無料
予約制

先着20名

まずはやってみよう
ウォーキング!



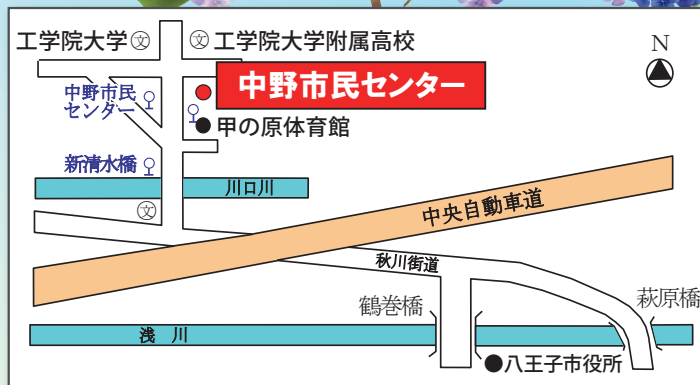
日時

6月26日 木 開場 13:10
13:30~14:30

場所

中野市民センター
第2会議室

【八王子市中野町2726-7】



駐車場には限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

講師

八王子山王病院 内科 日本糖尿病学会専門医 山口 真哉

講演

13:30~14:10

① 糖尿病が怖い本当の理由

② 運動の効果

体操

14:10~14:30

健康体操（歩くことが最強の健康メソッド）

持ち物

●万歩計（またはスマホ） ●タオル ●飲み物（水分補給用）
運動のできる服装と靴でお越しく下さい。

■ 共催／八王子市高齢者あんしん相談センター中野

予約
受付

高齢者あんしん相談センター中野

ご不明な点がございましたらご連絡ください。

☎ 042-620-0860

月～土 9:00～17:30（日・祝休み）