

ひかりリハビリ教室



糖尿病の方



糖尿病予備群の方

正しく運動していますか？

食前？



食後？



有酸素運動？



無酸素運動？

やり方で、
効果に差が
生まれます！

いつする？どうやる？効率的なアプローチを

日にち 7月20日(日)

時間 13:30~

場所 ひかりケアホーム リハビリ室

参加費
無料！

《感染症予防・暑さ対策のお願い》

当日発熱、風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。必ずマスク着用の上ご参加願います。季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がございます。タオルや飲料水持参の上ご参加ください。

★申込方法★

参加費無料！ご予約無用！
当日会場までお越し頂き
参加者名簿にご記帳を
お願いいたします。



〒918-8104

福井市板垣 5-201

ひかりケアホーム

☎0776-33-1600

後援：福井新聞社 <http://www.hikarigroup.jp>