

ルディックウォーキング 忘年会のお誘い

速いもので、今年も もうすぐ終わりですね～ 皆さんにとって、2009年は
どんな年だったでしょうか？ 今年の締めくくりとして、運動&忘年会を企画
しました。イヤな事は汗と一緒に置いて行きましょう！



- ★ **日時** … 2009年12月19日(土)
ルディックウォーキング：13時30分～
忘年会：18時～
- ★ **集合** … 高村内科 健康増進センター
- ★ **費用** … ルディックウォーキング：無料 忘年会：3500円
- ★ **申込み・問合せ** … 高村内科クリニック まで (担当:堀部)
- ★ **締め切り** … 12月14日(月)
- ★ **電話** … 042 - 530 - 2710 (日・祝 木・土午後 は休診です)
- ★ **対象** … 1型糖尿病患者・家族 医療スタッフ ほか

お申込み時に、参加の区分(ルディックのみ、忘年会のみ、両方)をお伝えください。
忘年会では、プレゼント交換をします。500円くらいのプレゼントをご用意ください。
当日は動きやすい服装・靴、両手の空くカバン(リュックなど)でお越しください。

ルディックウォーキング とは …

フィンランド生まれのスポーツ。難しそうに見えますが、「ポールを持って歩く」だけです。
ポールを利用することでヒザなどへの負担が減り、しかも上半身も使う全身運動なので
消費エネルギーはUPします！