

大分三愛メディカルセンターでは、地域医療への貢献の一環として、糖尿病教室など様々なイベントを行っており、糖尿病関連の取り組みとして「ブルーサークル」という患者会も発足しています。

当イベントは、当院の医師をはじめ各職種スタッフと皆さまでウォーキングなどをした後、食事会を催し、健康について楽しく学んで語り合う会で、過去2回実施しご好評をいただいています。

第3回となる今回は、大分三愛メディカルセンター近くの七瀬川自然公園を、秋を感じながらウォーキングし、その後病院近くにある「焼肉なべしま」で食事会を行います。また、糖尿病についてのクイズも出題します。皆さまと一緒に、楽しく歩いて語りましょう。この会はブルーサークル会員に限らず、どなたでもご参加頂けます。皆様どうぞご参加ください。



七瀬川自然公園

過去開催時の様子

- 日程：平成29年10月28日（土）
- 集合場所：大分三愛メディカルセンター 玄関前
- 集合時間：13時00分
- バスの方：トキハ前 大分バス 12:18発（富士見ヶ丘行 下芹下車 徒歩10分）
をおすすめします
- 駐車場：大分三愛メディカルセンター駐車場（無料）
- 運動内容：ウォーキング（総行程約3.3km）
- 食事場所：焼肉なべしま（大分三愛メディカルセンター徒歩3分）
特別メニュー…カルビランチ（サラダ・スープ付）
※アレルギー等につきましては事前にご相談下さい
- 参加資格：どなたでもご参加可能
- 参加費：1,800円（保険料・食事代等諸経費含む）



スケジュール

（時間は目安です）

- 13:00 大分三愛メディカルセンター 各自集合
健康チェック
- 13:20 体操～問診
- 14:00 ウォーキング開始
- 14:30 途中休憩・記念撮影
- 15:00 大分三愛メディカルセンター 到着
健康チェック
- 15:20 お食事会（焼肉なべしま）
- 17:00 終了予定

※朝食、昼食は必ず食べて来て下さい。
**※夕食が早めとなるため、
 昼食は軽食をおすすめします。**
 ※夕食時の薬・糖尿病手帳をお持ちの方は、必ず持って来て下さい。

運動前には簡単なメディカル
 チェックを行います。
 自分に合った運動量を確認し、
 無理のない運動・食事療法
 を身につけましょう。

【主催・お問い合わせ】

大分三愛メディカルセンター「さんあいブルーサークル」事務局
 電話：097-542-7487 ※当日は080-3181-4023 担当者：武田

お申込み
 方法は
 裏面を
 ご覧下さい

「第3回 運動しち、食べち、かたらん会」 FAXお申込み用紙

FAX番号:097-541-5218

必要事項を記入し、電話またはFAXでお申し込み下さい。
大分三愛メディカルセンターの看護師や栄養士に直接渡していただいても結構です。
なお、電話で申し込まれた方は、当日この用紙を持って来てください。

この用紙1枚で何人でも申し込み可能です。
(国内旅行傷害保険加入のため、氏名、生年月日、年齢、性別のご記入にご協力願います。)

準備の都合上、申込みは10月6日(金)までをお願いします。

参加者氏名 (フリガナ)	生年月日	年齢	性別	
	大正 昭和 平成 年 月 日	才	男・女	
	大正 昭和 平成 年 月 日	才	男・女	
	大正 昭和 平成 年 月 日	才	男・女	
	大正 昭和 平成 年 月 日	才	男・女	

■代表者住所

■代表者当日連絡先 (携帯電話)

■アレルギー食品がある方はご記入をお願い致します。

(_____)

参加当日について

- ・朝食と、**昼食(軽食)**をとって集合しましょう。
- ・体調が悪い方は、当日でも結構です、無理せず連絡をして下さい。
- ・インスリン注射や内服治療をされている方は、補食を持参下さい。
- ・暑さ・寒さ対策、帽子、水分等をご準備下さい。

申し込み・お問合せ先

大分三愛メディカルセンター「さんあいブルーサークル」事務局
電話：097-542-7487 FAX：097-541-5218

担当：武田、小森