



第26回歩いて学ぶ 糖尿病ウォークラリー in 高松

参加者募集

平成30年 **10月14日** (日)

午前9時30分～午後3時30分ごろ (講演会～昼食会～ウォークラリー)

開催場所: 栗林公園内商工奨励館北館芝生広場

● 用意していただくもの

自己血糖測定器をお持ちの方はご持参下さい。

- * 雨天の場合は講演会・クイズ大会・昼食会
のみの開催とさせていただきます。
- * 開催当日5:55のNHK天気予報にて警報・
注意報が発令された際は中止とさせていただきます。



ウォークラリーとは?

数名のグループで参加者の体力に合わせ、
コース図にしたがってチェックポイントを探し、
クイズを解きながら楽しく歩く競技です。
糖尿病患者さんとそのご家族、ご友人お誘い
の上、皆さんでご参加ください。

過去に行われたウォークラリーの様子は、糖尿病サイト (club-dm.jp) 内
「ウォークラリー」ページでご覧になれます。



QRコードで簡単アクセス



<http://club-dm.jp>

参加費 : 1名につき1,000円 (お弁当代800円・傷害保険代200円)

申込締切 : 平成30年10月5日 (金)

申込先 : 主治医の先生までお申込み下さい。

注意事項 : 必ず主治医の許可を得て、参加申し込みをしてください。

共 催 : (公社) 日本糖尿病協会、香川県糖尿病協会
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

後 援 : 香川県糖尿病対策推進会議

協 賛 : 大塚食品(株)、(株)遠藤製餡

【お問い合わせ先】

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社 高松オフィス ウォークラリー事務局
香川県高松市番町1-2-26 トキワ番町ビル2F
TEL 087-823-7081 FAX 087-823-7077

香川県糖尿病協会

特別講演会のご案内

日時 平成30年10月14日（日）10:00～11:30

場所 栗林公園 香川県商工奨励館

演題 「歩いて学ぶ 笑って歩く」

～ ホントはおもしろいです！ウォーキング！～

四国学院大学 社会学部 教授

片山 昭彦 先生

糖尿病などの生活習慣病の予防、改善には、ウォーキングなどの有酸素運動が、有効とされています。継続的にウォーキングに取り組まれている方がいらっしゃる一方で、「ウォーキングって大切」とわかっているにもかかわらず続けられない方がいらっしゃることも事実です。その差は何？

ウォーキングのおもしろいところを、みなさんで見つけましょう。

やっぱりおもしろい、ウォーキング。

スケジュール 10:00～10:30 患者体験談

10:30～11:30 特別講演会

本年も、糖尿病ウォークラリーと合同での開催です。

栗林公園への入場料は各自でお支払い下さい。

なお65歳以上の方は、長寿手帳の提示により無料で入場できます。



りんちゃん りんちゃん 通分くて
げんきで やさしい おんなのこ
りんちゃん りんちゃん だいすきな
りつりんこうえんに すんでる
いってみたいな
なんこに えんげつきょう
あつてみたいな
ゆかいな なかまたち
まだまだ しらない
ちみつの ぼしよが いっぱい
はなさいし たてものも
おしえて おしえて りんちゃん

共催：香川県糖尿病協会

ノボ ノルディスクファーマ株式会社

後援：香川県糖尿病対策推進会議

お問い合わせ：よねいクリニック 米井泰治

0875-52-3800