

2025.7.19 札幌創成会 『糖尿病患者の集い』～運動療法～

萬田記念病院 3階 患者様食堂



**7月19日（土）創成会主催
「日常生活を運動に変える～自宅でも簡単運動」が
萬田記念病院患者様食堂で開催されました。
総勢18名の参加がありました。**

最初の30分はスポーツインストラクターによる運動効果などの講義、残りの30分は参加者全員で座って出来るストレッチ体操を行いました。

最後は軽快な音楽に合わせて体を動かしましたが、手足の出し方がバラバラだったり、なかなか音楽に乗れなかったりと笑いの中での楽しいひと時でした。