

横浜会場

# 体がよろこぶ健康いきいき体操 ～続けたくなる糖尿病運動療法のコツ～

## 誰でも楽しく気軽に、続けることができる 運動療法を一緒にしてみませんか？

お子さんから中高年の方まで幅広い方を対象としたやさしくて楽しい体操を参加者全員で行います。

これからのいきいきとした人生のために、ぜひご家族、ご友人もお誘いの上、ご参加ください。

対象

糖尿病患者さん、そのご家族・ご友人、医療関係者

日程  
会場

2010年10月24日(日)

13:30～15:00(開場:12:30)

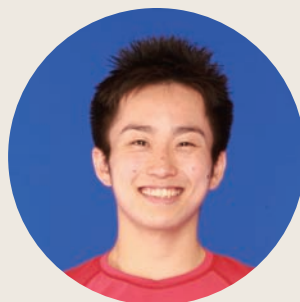
横浜(横浜港大さん橋国際客船 2Fホール)

〒231-0002 横浜市中区海岸通1-1-4 TEL:045-211-2304

※アクセスについては裏面をご覧ください

※プログラム・参加申込については裏面をご覧ください

**当日は大村詠一さんも参加!**  
**楽しい運動療法のコツを学びましょう。**



1986年2月7日生まれ。4歳でエアロビックを始める。

小学校2年生の時に1型糖尿病を発症し、インスリン治療を始める。「糖尿病でも何でもできる」をモットーに、糖尿病とともに競技エアロビックに取り組み、高校生の時にエアロビック世界選手権大会ユース部門で優勝する。

現在は競技エアロビックの日本代表として世界に挑戦しながら、音楽に合わせて手軽にできる楽しい運動療法の企画・指導も行っている。

## プログラム

- 運動前のミニレクチャー
- ウォーミングアップ (5分間)
- 健康いきいき体操 I (20分間)
- 大村さんによるデモンストレーション
- 健康いきいき体操II (15分間)
- クールダウン&参加者でブルーサークル作成(5分間)

※健康いきいき体操は、お子さんからご高齢者まで誰でも簡単に取り組んでいただけます。  
 ※当日の運営プログラムにつきましては、変更になる場合がございますので、あらかじめ、ご了承ください。

プレゼント

※ご参加いただいた皆様には、当日スポーツタオルを差し上げます。

## アクセス



### 日本大通り駅からのアクセス

- みなとみらい線「日本大通り駅」下車 徒歩約7分(3番出口)
- 横浜市営地下鉄/JR「関内駅」下車 徒歩約15分
- 市営バス「県庁前」下車 徒歩約5分
- 市営バス「大さん橋」下車 徒歩約3分
- 首都高速横羽線 横浜公園ランプから約3分
- 首都高速湾岸線 新山下ランプから約10分

## お申込・お問合せ先

### 体がよろこぶ健康いきいき体操イベント事務局

〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5三宮プラザビル  
 日本イーライリリー株式会社 インスリンブランドチーム内  
 TEL:078-242-8132 FAX:078-242-9506

## お申込について

**10月18日(月)までに**所定の申込フォームにてFAXもしくは郵送で申込先までお申し込み下さい。

参加者多数の場合は先着順とし、

当選者には**10月22日(金)までに**参加証を郵送させていただきます。

## ご参加にあたり

- 必ず主治医にご相談の上、お申し込み下さい。
- 会場には動きやすい服装、室内用靴をご用意下さい。
- 低血糖予防の為に飲食物については各自でご準備下さい。
- お持ち込みのお飲物は、蓋付き(ペットボトル等)のお水・お茶でご準備下さい。