

糖尿病運動療法 パーソナルトレーニング

のご案内

専門的な運動プログラムの実践

減量、筋力維持・向上を目的とした
専門的な運動プログラムを実践します。



日本糖尿病協会
公式キャラクター「マルくん」

“元気に動ける身体”を目指した運動指導

運動不足や加齢による筋力
・体力の低下を防ぎ、「動
ける身体」をつくることは
重要です。

筋力や体力、合併症などを
考慮しながら、無理のない
範囲での身体活動の工夫や
運動機能改善に向けた指導
を行います。

トレーニング指導担当



本田寛人

理学療法士

日本糖尿病療養指導士

専門理学療法士（糖尿病）

認定理学療法士（代謝、健康増進・参加）

トレーニングについて

運動機能を定期的にチェックし、
個人に合った運動の実践・指導を
行います。
動きやすい服装でお越しください。

曜日：毎週金曜日 午前

時間：40分/回

料金：1回 1,200円（税込）

（3回パック 3,000円（税込））

※ご都合に合わせて、週1回～
月1回程度の頻度で実施します



糖尿病・内分泌・漢方内科

新神戸おかだクリニック