

がん患者さんのための やさしい運動教室

がん患者さんにとって、なぜ運動が大切なのか…？ その理由を学びながら、ストレッチや軽い体操を通して、体をほぐして体力をつけていきます。体力に自信がなくても大丈夫。
やさしく・楽しく・毎日続けられる運動を行います。



【講師】

一般社団法人 キャンサーフィットネス
代表理事 広瀬 真奈美

1回目 9月10日（水） 10:30～11:30

対 象：がん患者（がん種問わず）
＊主治医から運動を許可されている方

場 所：ういケアみなと 講習室

定 員：各16人（申込順）

申込方法：電話またはFAX

電話：03-6450-3421

FAX：03-6450-3583

＊動きやすい服装でお越しください。

＊駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

次回以降のご案内

＊3回とも同じ内容です

2回目 12月13日（土）

11/1～申込み開始

2026年

3回目 3月4日（水）

2/2～申込み開始



港区立がん在宅緩和ケア支援センター

ういケアみなと



ホームページ



Instagram

参加申込書

FAXにて申し込みの場合は下記ご記入のうえ送信願います。

FAX番号 : 03-6450-3583

受信後、確認の連絡をさせていただきます。

9/10 (水) がん患者さんのための やさしい運動教室	ふりがな	
	代表者氏名	
	電話番号	参加人数 人
	一緒に参加される方の氏名	

【感染予防対策のお願い】

当施設は、免疫力が低下した方も利用されます。
施設を利用される際は、引き続きマスクの着用と
手指消毒のご協力をお願いします。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター

ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台 4-6-2 ゆかしの杜5階
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583
<https://minato-hpccsc.jp/>

【イベント申し込み方法】

開催日前日までに電話またはFAXでお申し込みください。FAXの場合、指定用紙はございません。参加されるイベント名・開催日時・氏名・電話番号・参加人数を記載のうえ送信してください。

【電話申し込み受付時間】

平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~17:00
休館日 日曜・祝日・12月29日~1月3日

【交通のご案内】

・電車の場合

東京メトロ南北線
都営三田線
「白金台」駅 2番出口右手横

・バスの場合

JR目黒駅東口
JR品川駅高輪口
都営バス品93
「白金台駅前」下車

