

# がん患者さんのための やさしい運動教室

2026年

3月4日(水) 10:30~11:30

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。



Moving for life!  
こころも、からだも、ゆっくり、  
あなたのペースで動かしませんか。

## 【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

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

\*動きやすい服装でお越しください。

場 所 ◆ ういケアみなと 講習室

定 員 ◆ 12人(申込順)

申込方法 ◆ 電話またはFAX

電話: 03-6450-3421

FAX: 03-6450-3583

# 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。

**3/4(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/>



ホームページ Instagram



## 【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】

- 東京メトロ南北線  
● 都営三田線  
「白金台」駅下車  
2番出口 徒歩1分
- 都営バス(品93)  
「白金台駅前」下車  
徒歩1分



\*駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。