

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 ◆ ういケアみなど 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。
施設を利用する際は、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】

- 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。