

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…？

ステップ

1

～安全に体を動かそう！～

運動が大切な理由を学びながら、
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。

ステップ

2

～生活に取り入れよう！～

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。

6月13日(土)

※5月1日(金)～受付開始

7月11日(土)

※6月1日(月)～受付開始

14:00 ~ 15:00

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：がんと診断され、
主治医から運動を許可されている方
注 意：動きやすい服装でお越しく下さい。
着替えも可能です。

場 所：ういケアみなと 講習室
定 員：各8人
申込方法：電話またはFAX
電話：03-6450-3421
FAX：03-6450-3583

ステップ1

6月13日(土)

～安全に体を動かそう！～

- ・体をほぐすストレッチ
- ・椅子に座ってできる体操
- ・セラバンドを使った軽い運動など



ステップ2

7月11日(土)

～生活に取り入れよう！～

- ・自宅でできる筋力トレーニング
- ・有酸素運動
- ・セラバンドを使った運動など



【イベント申込み方法】

開催期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、指定の申込用紙はございません。参加されるイベント名・開催日時・電話番号・参加人数を記載のうえ送信ください。

【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。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。

【アクセス】

- 東京メトロ南北線
- 都営地下鉄三田線
『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。



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