

毎日 継続できる

がん患者のフィットネス

がん患者さんが、安心して楽しく動ける運動を行います。
動けるからだを作っていきましょう！

【実施内容】

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング 等



【講師】

がん患者フィットネス

代表理事 広瀬 真奈美

2024年

9月21日(土) 10:30～11:30

11月16日(土) 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

注 意：2回とも同じ内容です。
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：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



【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。



ういケアみなと

港区立がん在宅緩和ケア支援センター



ホームページ



Instagram

〒108-0071 東京都港区白金 4-6-2 ゆかしの杜 5階

【イベント申込み方法】

開催日前日までに電話またはFAXでお申込みください。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・氏名・電話番号・参加人数を記載のうえ送信してください。

【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。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。