

ウェブ開催

# 一緒にエクササイズ！

～ “からだ” と “こころ” を整えよう ～

ご自宅でもできるエクササイズをご紹介します。  
一緒にからだを動かしてみませんか？



## がん研有明病院サポートグループ

[日 時] ▶▶ 2024年 3月7日 (木) 15:30～16:15

[対象者] ▶▶ がん研有明病院の患者さん・ご家族

\* 動きやすい服装でご参加ください!  
\* フェイスタオルを使用します

[内 容] ▶▶ がん経験者向け 体カアップ・ダイエットのためのフィットネス

[講 師] ▶▶ 奥松 功基さん マンマリア ツキジ トレーナー  
スポーツ医学博士



[参加費] ▶▶ 無料 \* Wi-Fi等の通信接続料は個人の負担となります

[申 込] ▶▶ 下記QRコード または URLよりお申込みください  
開催前日までに、当日のアクセス先をご案内します

申込締切

3月5日 (火)  
16時

QRコード



URL

<https://forms.gle/DtKMNp3RNoF8vdAg6>

\* お知らせ頂いた個人情報は、本プログラムに関する  
連絡以外に使用することはありません

● 今後の開催予定	4/8(月) 15:30～16:15	5/13(月) 15:30～16:15	6/3(月) 15:30～16:15
	7/1(月) 15:30～16:15	8/5(月) 15:30～16:15	9/2(月) 15:30～16:15

### <安心してご参加いただくためのお約束・注意事項>

- ・ 申し込みいただいたご本人のみが参加できます
- ・ URL、ミーティングID、パスコードを他者と共用することは禁止します
- ・ 参加中の画面の撮影・録画は禁止します
- ・ 知り得た情報をSNSなどで公開することは禁止します
- ・ 講義中はマイクをOFFに、発言時はマイクをONにご協力ください
- ・ カメラのON・OFFは自由です
- ・ 当日は、プライバシー保護のため、公共の場や不特定多数が閲覧できるような場所での参加はご遠慮ください
- ・ 声が聞き取りやすいように、出来るだけ静かな環境での参加をお願いします
- ・ 大量のデータ通信を伴い、高額な通信費用が発生する場合があります。Wi-Fiの接続での参加をお勧めします
- ・ 販売や宣伝、勧誘などは禁止します
- ・ ルールをお守りいただけない場合には、運営側の判断により強制退出などの措置を取らせていただく可能性があります

問い合わせ

がん研有明病院 がん相談支援センター <1階 6番カウンター 正面玄関横>

TEL

03-3570-0419

対応時間：月～金 10:00～16:30

Mail

[gansodanshien@jfcr.or.jp](mailto:gansodanshien@jfcr.or.jp)