

病院内開催

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】 ▶▶ 2025年 **7月8日 (火)** **14:00~15:00**

【場 所】 ▶▶ **がん研有明病院 1階セミナー室** *当日、正面玄関から案内を表示します

【対象者】 ▶▶ **がん研有明病院の患者さん・ご家族**

【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**

*動きやすい服装でご参加ください!

*フェイスタオルや椅子を使用する場合があります

【講 師】 ▶▶ **奥松 功基さん**
(リオールジム トレーナー/ スポーツ医学博士)

【参加費】 ▶▶ **無料**

【申 込】 ▶▶ **事前申込み 先着15名程度**
*定員になり次第締め切りとなります



定員

15名程度
(事前申込み)



URL: <https://forms.gle/iscmsy3ywCibgKGPA>

*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

お申し込み・お問い合わせ

がん研有明病院 がん相談支援センター <1階 正面玄関横 6番カウンター>

電話：03-3570-0419 (直通) <対応時間：月～金 10:00～16:30>

Mail：gansodanshien@jfcr.or.jp

2025.07.08 「一緒にエクササイズ！」参加申し込み用紙

提出先：がん研有明病院 がん相談支援センター <1階 正面玄関横 6番カウンター>

参加者一名につき一枚ご提出ください

参加者のお名前 (ふりがな) _____ (_____) 参加者の年齢 _____ 歳

患者さんのお名前 _____ 患者さんとの関係 本人 ・ 家族

患者さんの治療状況 通院中 ・ 入院中 ※開催当日に入院中の方はご参加いただけません

連絡先 電話/E-mail (_____ / _____)

現在の気付き・困りごと、体験者への質問などがあればご記載ください