

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 **10月7日(火)** 14:00~15:00

【場所】 ▶▶ がん研有明病院 1階セミナー室

【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**

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

【申込】 ▶▶ **事前申込み 先着15名程度**



QRコード：  URL: <https://forms.gle/wumGBqAqrzN6W8Qv9>

*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

定員

15名程度
(事前申込み)

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：gansodanshen@jfcr.or.jp

病院内参加の注意事項

- ◆ 病院内では不織布マスクの着用をお願いします
 - ◆ 以下の5項目に該当する方は参加不可となります
 - ① 10日以内に新型コロナウイルス感染症を起こした人と接触歴がある
 - ② 3日以内に37.5°以上の発熱があった
 - ③ 10日以内に出現した咳・息苦しさがある
 - ④ 10日以内に出現した味覚/嗅覚障害がある
 - ⑤ CTで偶発的に肺炎像が発見された
 - ◆ 参加後2日以内に新型コロナウイルス感染症と診断された場合には、当院再診コールセンター（03-3570-0507）へ連絡し、サポートグループに参加したことをお伝えください
- ※ 電話での問い合わせの際は、必ずお手元に診察券番号がわかるものをご準備ください

2025.10.07 「一緒にエクササイズ！」参加申し込み用紙

提出先：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

ご連絡先 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