

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】 ▶▶ 2026年 1月 8日 (木) 15:15～15:45

【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 体力アップ・ダイエットのためのフィットネス**

【講 師】 ▶▶ 奥松 功基さん
(リオールジム 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】 ▶▶ **事前申込み** 下記QRコードまたはURLより申込み



URL: <https://zoom.us/meeting/register/zr9qLa6oR6qDXvHZ9I97dq>

* 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

申込〆切
1/6 (火)
15時

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@jfc.or.jp

安心してご参加いただくために

- ◆ 申し込みいただいたご本人のみが参加できます
- ◆ 迷惑メール対策などでドメイン指定を行っている場合、メールが受信できない場合があります。「@zoom.us」を受信設定してください
- ◆ 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、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にしてください
- ◆ ビデオ (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