

体と心のフィットネス

がん患者さんのためのフィットネス

「運動をすすめられているけど、どのようにすればいいかわからない」

「少しでも体力を維持しながら療養生活を送りたい」

「術後のリンパ浮腫が気になる」など、

運動についてお悩みの方 一緒に体と心をほぐしてみませんか？

<対象> 通院中もしくは通院していたがん患者さん

<募集人数> 毎回 15 人程度まで

<参加費> リクリエーション保険代 おひとり 50 円 (10月5日(土)は主催者側で負担)

<準備していただくもの> 運動しやすい服装・シューズ・水分補給用の飲み物

タオル(汗拭き用)1枚・ヨガマットまたは大きめのバスタオル1枚

<申し込み締め切り> 開催日の2週間前

<申し込み方法> 参加ご希望の方は下記へご連絡ください。

- ・参加希望の方は、主治医にご確認をお願いいたします。
- ・10月5日(土)のリーフォーライフ会場では、当日参加もお受けいたしますが、体調によってはご遠慮いただくこともございます。
- ・当日のお体の状態によっては、ご参加いただけない場合もございます。
- ・当日開始前に、体調確認を兼ねた申込書・参加同意書のご記入をお願いいたします。



| 日時 | 場所 |
|-----------------------|-------------------------|
| 10月5日(土) 14:00~16:00 | 岐阜大学医学部食堂 (リーフォーライフ会場内) |
| 11月16日(土) 10:00~12:00 | 岐阜大学医学部附属病院 多目的ホール |
| 12月14日(土) 10:00~12:00 | 岐阜大学医学部附属病院 多目的ホール |

<申し込み方法> 参加ご希望の方は下記へご連絡ください。

岐阜大学医学部附属病院 がんセンター、緩和ケアセンター 058-230-6162