

無料

がん治療を受けている方を対象とした  
大阪市立総合医療センターのヨガサロンのご案内

# がんサ―ケアヨガ

夏のコース募集のご案内

オンライン

- がんサ―ケアヨガとは
- 参加対象
- 開催期間と開催日時
- 申し込み方法
- 申し込みから参加までの流れ

大阪市立総合医療センター  
緩和ケアセンター  
TEL:06-6929-1221(代表)

# カンサーケアヨガとは

**がんの治療中は**、様々な症状や感情が生じます。だから、自分の身体と心をいたわることはとても大切です。自分をいたわることで、本来あなたに備わっている「時に落ち込んでもまた立ち上がる力」が強まります。

**カンサーケアヨガは**、経験を積んだヨガインストラクターが、がん患者さんを対象にプログラムしたヨガです。当院では2014年に乳がんの患者さんに初めて実施し、その後さまざまながんの患者さんにも参加していただき好評を得てきました。

2022年からは、できるだけ多くの方に参加いただくためにオンラインで実施します。

# 参加対象

次の条件を全て満たす方がご参加いただけます。

□ 18歳～70歳であること

□ 大阪市立総合医療センターでがん治療中であること

□ 軽度の運動で痛みが強くないこと

□ 骨転移・脳転移がないこと

□ 主治医に報告していること



□ 他所のヨガ教室に通っていないこと

□ パソコンまたはスマートフォンで参加できること

# 開催期間・日時

1回の申し込みで**6回（3か月間）**参加できます

## 夏のコース

**（第1・3木曜日 10時～11時30分） ※6月のみ第2・4木曜日**

事前顔合わせ  
（希望者のみ）

6月1日（木）  
9時30分（30分程度）

ヨガ

6月 8日・22日 ※6月のみ第2・4木曜日

7月 6日・20日

8月 3日・17日

# 申し込み方法

## ① 申込書の記入

### 備え付けの申込書

(場所)

- ・12階 外来化学療法室の待合室
- ・各診療科前のウォールポケット

または

ホームページから申込書を  
ダウンロード・印刷

必要事項を記入

## ② 院内設置の申込用BOXへ投函 または郵送

**申込締切 5/30 (火) 必着**

※締切日を過ぎてから参加をご希望される方は、  
がん医療支援センターまでご連絡ください。

BOX設置場所：病院1階 総合医療相談窓口

送り先 〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-13-22  
大阪市立総合医療センター がん医療支援センター  
TEL：06-6929-1221 (代表)

# 申し込みから参加までの流れ

