

大阪市立総合医療センター がんサロン

キヤンサーケアヨガ

冬のコース募集のご案内

対象

大阪市立総合医療センターで
がん治療を受けている方

方法

オンライン
(Zoom)

開催日

12・1・2月
第1・3木曜日

※1月は第2・4木曜の開催になります

申込

要

参加費

無料

Zoom初心者でも安心してご参加いただけるサポートがあります。
詳細はご案内・参加申込書をご確認ください。



キヤンサーケアヨガは、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。

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
「落ち込んでもまた立ち上がる力」が強まります。

一緒に参加してみませんか？

問い合わせ先

〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-13-2
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)

ホームページはこちら



ホームページはこちら

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

□ 軽度の運動で痛みなどの著しい支障がないこと

□ 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

冬のコース

（第1・3木曜日 10時～11時30分）

※1月は第2・4木曜日の開催になります

事前顔合わせ （希望者のみ） ※新規参加者の方はご参加ください（任意）	11月30日（木） 9時30分（30分程度）
ヨガの日	12月7日・21日
	1月11日・25日
	2月1日・15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

BOXの設置場所：病院1階 総合医療相談窓口

申込締切 11/22 (水) 必着

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)

※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。

申し込みから参加までの流れ

申し込む

参加決定

事前顔合わせ

当日

ご自宅に案内を郵送します

- ・ 参加決定通知書
- ・ 体調セルフチェックシート
- ・ Zoomの参加方法

- ・ 希望者のみ、Zoomの練習を兼ねて事前に顔合わせを行います
※新規参加者の方はご参加ください (任意)

- ・ ヨガ参加