

大阪市立総合医療センター がんサロン

# がんサロンの キヤンサーケアヨガ

夏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

6・7・8月  
第1・3木曜日

申込

要

参加費

無料

※8月は第1.4木曜の開催になります

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2-13-22  
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

## 夏のコース

**（第1・3木曜日 10時～11時30分）**

※8月は第1・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）	5月30日（木） 9時30分（30分程度）
ヨガの日	6月6日・20日
	7月4日・18日
	8月1日・22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 5/14 (火) 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)

## 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