

大阪市立総合医療センターがんサロン

がんサークア ヨガ体験会

がん治療を受けている方のためのプログラムです

参加費
無 料

2024.9.10.火
10:30~11:30 (集合10:15)



こんな方におすすめです！

未経験の方大歓迎！！

- ☐ 運動不足を解消したい
- ☐ リフレッシュしたい
- ☐ 副作用で体がだるい
- ☐ がん治療を受けている人と交流したい

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
※参加には条件があります。詳細は案内をご覧ください。

場 所

都島センタービル1階 A大会議室

定 員

15名程度

申 込

案内に添付の申込用紙より、ご応募お願いします
申込締切：8月20日（火）必着
申込締切後、参加可否通知をお送りします

お問合先：大阪市立総合医療センター 緩和ケアセンター

電話 06-6929-1221 (代表)

ご来院の場合は、1階 総合医療相談窓口でお声掛けください

がんサークケアヨガ 体験しませんか？

がんサークケアヨガは、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。ヨガを通して心身のリラックス効果が期待できます。また同じがん疾患をもった患者さん同士の交流の場として情報共有などにお役立ていただけたらと思います。



オンラインヨガに参加された方の声

身体の不調に気づきやすく、体調管理ができるようになった

体に痛みがあったが
ヨガが終われば痛みが
消えている

運動が苦手でも続け
ていける内容です

心身ともにいい時間がもてるようになった。リラックスができ、心もスッキリ！

- ・運動したいけど何をしたらいいのか...
 - ・同じ病気や悩みを持つ誰かと交流をもちたいけどどうすればいいのだろうか...
- と思っている方はぜひご参加ください
★オンラインコースの参加を迷われている方も
1度体験してください



みなさまのご参加を楽しみにお待ちしております！

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

☐ 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

日時・場所

日時：2024年9月10日（火）
10：30～11：30 （集合10：15）

場所：都島センタービル1階 A大会議室

申し込みから参加までの流れ

申し込む

参加可否通知

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

・ヨガ参加

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 8/20 (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)

※状況・場合によっては参加をお断りさせていただくこともございますので、あらかじめご了承ください。