

大阪市立総合医療センター がんサロン

キャンサーケアヨガ

❄️ 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木曜日の開催です

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。



キャンサーケアヨガは、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



がん患者さんへ がんケアヨガ

しませんか？

がん患者さんへがんケアヨガは、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...
と思っている方はぜひご参加ください



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

☐ 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木曜日の開催です

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）

1 1月28日（木）
9時30分（30分程度）

ヨガの日

1 2月5日・19日

1 月9日・23日

2 月6日・20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月12日（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