

# キャンサーケア

# ヨガ

## 秋 コース



キャンサーケアヨガで

ココロもカラダも

リフレッシュしませんか？

**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

**開催日** 9月4日・18日 10月2日・16日 11月6日・20日（対面）

※1回の申込で3ヶ月ご参加いただけます。対面レッスンのみ参加可能です。

**方法** オンライン（Zoom）・対面 ※対面レッスンは11月20日のみ

**申込** 要 **参加費** 無料

### キャンサーケアヨガとは

キャンサーケアヨガは、経験を積んだ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。

### 参加者からの声

ヨガをするとリフレッシュできて前向きな気分になります。

ヨガを終えた後、身体がスッキリします。がん患者同士で交流ができるのも良いです。

初心者でも楽しくヨガができています。リラックスでき、とても気持ちいいです。

詳細・参加申込は次ページからご確認ください

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）



がんサロン  
ホームページ

# がんサークケアヨガ 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...  
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。

☐ 現在、18歳以上であること

☐ 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。対面レッスンのみ参加可能です。

### 秋のコース

（時間：10時～11時30分）

事前顔合わせ  
（Zoom）

※新規参加者の方はご参加ください（任意）

8月28日（木）

9時30分（30分程度）

※対面レッスンのみ参加の方は、事前顔合わせはありません

ヨガの日

9月4日・18日

10月2日・16日

11月6日・20日（対面レッスン）

対面レッスン

会場：大阪市立総合医療センター3階 さくらホール

# 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
- ・ 診察受付1・2待合スペースラック
- ・ 診察受付3・4待合スペースラック

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月13日（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）

※応募者多数の際は新規の方を優先します。また、対面レッスンの応募者多数の場合は、コース参加者を優先します。

## 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）

※対面レッスンのみ参加の方は、事前顔合わせは  
ありません

- ・ ヨガ参加