

がんリハ Fun and Easy! 一緒に動いてみましょう!



- 診断直後から、がんの症状や治療がもたらすさまざまな影響に対する回復力を高める。
- 日常の動作や運動の能力を保ち、向上させる。
- 緩和ケアの一環として、心や体の“しんどさ”を改善する。

これらがんに対する運動やリハビリの必要性を学んだ後、誰でもどこでもできる簡単なストレッチ、筋トレやヨガを楽しみながら実際に行っていただくことで、患者をはじめとするご参加の皆さんの運動やリハビリへの理解と活用を促すことを目的とします。

開催日 2月16日(日) 午後2時～3時30分

定員／会場参加：10名 オンライン：100名

2月27日(木) 午後7時～8時00分

定員／会場参加のみ：12名

会場 ルネサンス運動支援センター (2/16、2/27現地参加者)

大阪府中央区大手前3-1-69 大阪国際がんセンター患者交流棟3階

対象 がん患者・家族をはじめとする、広く一般

参加費 無料

申込方法 Web申込フォーム、メールにて／詳しくは裏面に・事前アンケートにご協力ください

- ◆主催／NPO法人がんと共に生きる会・ルネサンス運動支援センター (2団体共同主催)
- ◆共催 NPO法人大阪がんええナビ制作委員会
- ◆後援 公益財団法人大阪成人病予防協会、大阪府・大阪国際がんセンター (申請中)
- ◆協力 がんと共に生きる会 25周年委員会

がんリハ Fun and Easy! 一緒に動いてみましょう!

2月16日(日)

お話と運動指導

ルネサンス運動支援センター施設長
大阪国際がんセンター認定
がん専門指導士
石野田 神



第1部 14:00 ~ 14:30

お話「がんと運動について学ぼう」

第2部 14:30 ~ 15:30

運動指導「一緒に動いてみましょう!
カンタンなストレッチと筋トレ編」

※誰でもどこでも出来るカンタンなストレッチと筋トレを、
自宅のできるエクササイズに絞って行います。

2月27日(日)

お話と運動指導

ルネサンス運動支援センター指導員
大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士
川瀬 ひとみ



第1部 19:00 ~ 19:20

お話「がんと運動について学ぼう」

第2部 19:20 ~ 20:00

運動指導「一緒に動いてみましょう!
カンタンなヨガとストレッチ編」

※気持ちよくカラダ全身を伸ばす優しいヨガとカンタンな
ストレッチを、自宅のできるエクササイズに絞って行います。

(注) プログラムは、進行の都合により時間が前後する場合がございます。

あなたも始めてみませんか?

これまでの参加者の方々からご意見をいただいています。

- 楽しく、面白く見ながらも勉強になった。
- 和やかで心が軽くなる講座は珍しい。嬉しかった。
- 指導のもと、実際に画面越しで参加者が一緒に体を動かして良かったです。
- 体力低下に不安を覚える中、家事動作などもリハビリになるのは希望と思う。
- 様々ながん種、状態の方に配慮した内容で参考になり、良かった。
- まさにリアルな患者へのリハビリテーション指導を見せてもらい、勉強になった。
- 体験を聞く機会が少ないので参考になった。
- リハビリは病院では一度も教えてもらったことがなく、勧められたこともなかったのですが、参考になりました。
- 簡単な運動からでも取り組めることが分かり、良かった。
- 掃除も意識してリハビリだと思えば続けられそうな気がします。
- このリハビリに関する勉強会は引き続き、お願いいたします。貴重な機会をありがとうございました。

大阪国際がんセンターへの行き方



電車でお越しになる方は、地下鉄谷町線谷町四丁目駅が便利です。1-Aの出口より直通の地下連絡通路をご利用ください。なお、ルネサンス運動支援センターへは、館内の案内をご覧ください。

申し込み方法



QRコードより
申し込みフォームへ
入力してください。

がんとともホームページからも
アクセスできます。

がんと共に生きる会

検索

QRコードを読み取れない場合は、メールにて件名に「2/16 申し込み」または「2/27 申し込み」、本文にお名前、ふりがな、お電話番号、(講師にお聞きになりたいこと)をご入力の上、以下のアドレスまでお送りください。→ moushikomi@cancer-jp.com

※現地参加の方は、実地で運動指導を受けていただけます。ただし、現地の模様は録画し、後日YouTubeにて動画を公開いたします。お顔やお名前などは出さず、個人を特定できないよう留意しますので、ご了承の上、お申し込みください。

申し込み方法や Zoom の操作方法などご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

080-5316-8872 (事務局)