

がんを経験した方限定の オンライン運動教室

参加費：**無料**！

がんを経験した方に向けた運動を出島病院から
提供します！

＜運動の主な効果＞

- ・疼痛緩和 ・倦怠感緩和 ・身体機能改善 ・不安軽減 ・睡眠改善
- ・再発や進行リスクの軽減 などなど…

講師

山本

川内



リハビリ専門職が指導

出島病院の理学療法士又は作業療法士による運動のアドバイスを
行います。

がんの方限定

がんを経験した方限定の運動
教室です。プライバシー厳守
で行います。

30分の運動

参加前に体力測定を行い個人の
身体状況に合わせた体操を
ご提案します。

ZOOMで実施

大人数で集まらないでも大丈夫。
自宅や職場など好きな場所から
参加可能！

日時：2022年8月6日(土)13:30～14:00

対象：がんを経験したことのある方

定員：10名程度

お申込みはコチラから→

事前予約が必要です！

＜お問い合わせはコチラから＞

TEL：095-822-2294 出島病院 地域医療連携室

電話受付時間 9:00～17:30



※主治医に骨転移の有無、運動を行ってよいか確認をお願いします。

また、参加にはZoomアプリ、カメラ付きPC、スマートフォン、タブレット、インターネット通信環境が必須となります。