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

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。自宅や職場などお好きな場所から参加可能！

日時：2022年9月3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。