

第5回 がんと共にすこやかに生きる

ミニ講座&患者交流会

2026

11/7 土

14 : 00

15 : 30
(開場13 : 45)

一緒に身体を動かしましょう！



14 : 00 ミニ講座

「体力を落とさないコツ」

講師：理学療法士 古地由佳

動きやすい服装で
お越しください

14 : 30 患者交流会

自分らしい生活を続けるために、また、治療を続けるためにも、体力を維持することは大切です。でも、「どんな運動をどのくらいしたらいいの?」「これで効果は出るの?」など疑問は尽きないと思います。そんな疑問に応えられるよう、運動の効果や方法について解説し、運動メニューを紹介します。

会場

杏林大学病院 外来棟10階第1会議室

対象

がん患者さん（ミニ講座は家族の付き添い可）

定員

20名

参加費

無料

QRコードよりお申し込みください

お申込



11月4日（水）締め切り

<https://forms.cloud.microsoft/r/vWME61yeSs>

- ※ 感染症の蔓延などにより、オンライン開催へ変更になる可能性もあります。
- ※ 会場ではマスクの着用をお願いいたします。
発熱など風邪様症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ※ 駐車料金は割引対象外です。

問い合わせ先

がん相談支援センター

tel. 0422 - 47 - 5511（代）

主催：杏林大学医学部付属病院 がんセンター