

がん患者さんのための

# 運動教室

体力維持・増強のため

健康運動指導士による運動教室を開催します！

治療が一段落し、体力の回復を図りたい。  
どんな運動をしたら良いのかわからない。  
これから手術を受けるために体力をつけたい。  
という方のための運動教室です。

イスやマット使用の簡単な運動ですので、  
その程度の体力があれば大丈夫！  
ご家族も一緒に参加しませんか？



青森ワッツチアダンスチーム  
「ブルーキングス」の皆さんが  
来てくれました★



※2月8日開催時

**日 時：令和6年5月27日(月)  
13:00~14:00**

**会 場：県立中央病院 3階研修室**

**対 象：がん患者さん**

(ご家族も一緒に参加できます)

- ・主治医から運動制限を受けていない方
- ・介助なしで日常生活できる方

**定 員：15名**

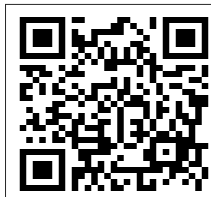
参加無料です！

運動教室終了後、同日開催の「がんサロン」へつづけて参加することもできます。  
詳しくは県病のホームページをご覧ください。

## ◆申込方法

【締切 5月24日(金)】

- ① 右の QR コードを読み取り、専用フォームから申し込む
- ② 医療連携部がん相談支援センターで直接申し込む
- ③ がん相談支援センターへ電話で申し込む(下記の電話番号にご連絡ください)
- ④ 県病のホームページにアクセスして申し込む



< お問い合わせ先 > がん相談支援センター 017-726-8435