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
「ブルーリングス」の皆さんが
来てくれました★



日　時：令和8年11月25日（水）
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：１０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　11月24日（火）正午 】

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

〈お問合せ先〉がん相談支援センター　017-726-8435

今後予定している開催日▸ 12月21日（月）、1月23 日（土）、2月22日（月）