



がんと運動

～自分らしくすごすために～

がん患者さんに運動が推奨されているのをご存知ですか？少しでも身体を動かすことで、抵抗力や免疫力が向上すると言われています。また、身体のみならず精神的な効果も期待できます。自分らしくすごすために、運動について一緒に知識を深めましょう。

【直接会場にお越しいただくか、オンライン(Zoom)でご自宅からご参加いただけます。※入院中の患者さんは院内の面会制限により、会場ではご参加いただけません。ご了承ください。】

日時

令和6年

講師

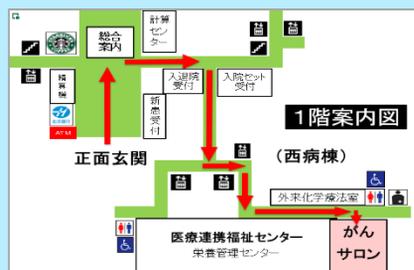
札幌医科大学医学部
リハビリテーション医学講座
助教 土岐 めぐみ 先生

11/5(火)

15:00-16:00

会場

札幌医科大学附属病院
西病棟1階「がんサロン」



申し込み方法

●対面参加の方
直接会場へ
お越しください。

●オンライン参加の方
こちらの申込フォームを読み
取り、本文に必要事項を記載
しメールを送信してください。



* 申し込み締切は11/4(月)12時(正午)です。

【お問い合わせ先】

「がん相談サロン」事務局
札幌医科大学附属病院 医療連携福祉センター
011-611-2111(内線31920)まで【平日9:00～17:00】

★感染対策について★
マスク着用、手指消毒、
体調確認等を行った上で
実施します