

がん治療中・治療後の運動

リハビリテーション科
内堀 靖忠 理学療法士



がんの療養中の運動は体力の維持・回復だけでなく、副作用や合併症の軽減、リラックス効果などメリットがたくさんあります。「どれくらい運動したらいいの?」「おすすめの運動は?」など理学療法士が実際の運動を紹介しながらお伝えします。

- ◆開催日：令和6年10月23日（水）
- ◆時間：学習会 14:00～14:30
質問 14:30～14:45
交流会（会場参加の方）14:45～15:00

- ◆会場：新東棟2階 研修室
- ◆対象：がんを経験された方やそのご家族
- ◆参加費：無料 **会場参加とオンライン（Zoom）**で行います。
※事前申し込みが必要です



- ◆申し込み方法：10月21日（月）までにQRコードからお申込みください。もしくは下記メールか電話で①参加者名 ②連絡先 ③会場参加 or オンライン参加の希望をお知らせください。（事前に質問があればご記入ください。）

メールアドレス：hphchiikirenkei@pref.hiroshima.lg.jp

- ◆お問合せ・申し込み：
県立広島病院 がん相談支援センター（082-256-3561）

QRコード／電話／メールでのお申込みが難しい方は、この用紙をご記入の上、がん相談支援センターへ提出してください。

氏名	連絡先	参加方法
ご氏名	TEL	会場参加 or Zoom
ご氏名	TEL	会場参加 or Zoom

事前に質問したい内容があればご記入ください。

オンライン がんサロンご参加の方へ

- ①申し込みはご自宅のパソコンやスマートフォンからできます。
※スマートフォンの方は、予めアプリケーションをダウンロードしておいてください。
ご参加は可能ですが、通信が不安定であり資料が見にくいいためなるべくパソコンでのご参加をお薦めいたします。
※データ通信費は各自のご負担となります。
- ②申し込みはQRコードを読みとり次の必要事項をご記入ください。
 - 氏名 ●電話番号 ●参加時のお名前(ニックネームでもよいです。)
 - (オンライン参加の場合)招待状メールを受け取るメールアドレス**締切:2024年10月21日(月)**
QRコードも読みとりが難しい方は、下記のメールアドレスにご連絡ください
- ③主催者(県立広島病院 がん相談支援センター)から招待メールが届きます。
パソコンからお申込みの方には、「**オンラインZOOMの利用方法**」を添付しますので、利用方法をご参照ください。
- ④「ミーティングを起動する」
指定の時間になったら「**ミーティングを起動**」をクリックしてください。
次に「**今すぐダウンロードする**」をクリックしてください。

お申し込み：hphchiikirenkei@pref.hiroshima.lg.jp

