

がん患者のためのフィットネス教室

がんと運動

～動きやすいカラダづくりのコツ～

がんの治療中や治療後の体力づくりについて学びながら一緒にカラダを動かしてみませんか？ がん患者さんとそのご家族であればどなたでもご参加いただけます。楽しみながら運動することで、キモチもカラダも心地よくほぐしていきましょう！
多くの方のご参加をお待ちしております！！



2026

11/1 (日)

10:00～12:00

参加費

無料

タイムスケジュール

会場

大阪府住吉公園体育館2階競技室

定員

100名

※先着順で受付しますので定員に達した時点で申込みを締め切ります。

申込期間

2026年10月1日(木)14:00から

2026年10月23日(金)
17:00まで

講師



石野田 神

大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士



川瀬 ひとみ

大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士

9:30～ 受付開始

10:00～ 開会

がんと運動セミナー (50分)

10:50～ 休憩

11:00～ 運動体験 (50分)

* 椅子に座ったまま出来る

ストレッチ&筋トレ

12:00 閉会

☆持ち物

水分補給のための飲料(ふたがあるペットボトル等)、タオル
室内用シューズ、外履き用の袋

※館内での食事は禁止となります。

☆動きやすい服装でお越しください。

☆運動はご自身のペースで無理のない範囲で行ってください。

共催：大阪府・株式会社ルネサンス

後援：地方独立行政法人大阪府立病院機構大阪国際がんセンター、NPO法人がんと共に生きる会

お申込み・お問い合わせはこちら

大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課 生活習慣病・がん対策グループ

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目1-22 代表番号 06-6941-0351

お申込みQRコード

