

患者交流棟

患者さま、ご家族さま向け

10月の無料プログラム

ヨガプログラム（事前予約制）

がんサバイバーのための 機能改善ヨガ

肩こり、腰痛などカラダに不調を感じている方におすすめのヨガプログラムです。

【日 時】 10月18日（金） ①13:00～14:00 ②14:30～15:30
10月31日（木） ①14:30～15:30

【場 所】 患者交流棟 3階 運動支援センター 【費 用】無料

【対 象】 機能改善ヨガに参加したことのない患者さま 【定 員】各5名

【その他】 事前に電話または運動支援センターにてご予約ください。



乳がんサバイバーのための 乳がんヨガ

乳がん患者さまのカラダに負担の少ないポーズでおこなうヨガプログラムです。

【日 時】 10月9日（水）、21日（月）、29日（火）
各日 ①11:30～12:30 ②13:00～14:00

【場 所】 患者交流棟 3階 運動支援センター 【費 用】無料

【対 象】 乳がんヨガに参加したことのない患者さま 【定 員】各5名

【その他】 事前に電話または運動支援センターにてご予約ください。



随時開催プログラム（お気軽に運動支援センターへお越しください）

運動の悩み相談会

日常生活の中で「どのような運動をおこなうと体力の回復などに効果的か？」などについて、患者さまやご家族の方のお話をうかがいながら専門の運動指導員が個別にアドバイスいたします。

身体機能チェック&アドバイス

身体の現状を知ることで、日常生活の中で意識すると良い点などを見出すことができます。体組成分析、全身持久力、筋力、バランス力、柔軟性を専門の運動指導員が測定しアドバイスいたします。

【日 時】 平日9:00～17:00（受付終了16:30） 【所要時間】10分～20分程度

【場 所】 患者交流棟 3階 運動支援センター 【費 用】無料

【対 象】 患者さま、ご家族さま 【定 員】なし

【その他】 直接、運動支援センターにお越しください。普段着のままでご利用いただけます。

※ ご利用者様の状況によっては、お待ちいただくこともございます。

事前にご予約いただくとスムーズにご案内出来ます。

患者交流棟について

大阪国際がんセンター患者交流棟は、患者さまの健康サポートと利便性の向上を目指して建てられた大阪国際がんセンターに通われる患者さまのための施設です。

交流棟には、「運動支援施設」「患者交流施設」「保険調剤薬局」があり、各施設が連携し、患者さまをサポートしています。

患者交流棟の施設概要

3 F 運動支援施設

ルネサンス運動支援センター



ルネサンス
運動支援センター

2 F 患者交流施設

つながりひろば



NPOつながりひろば

1 F 保険調剤薬局

日本調剤、ココカラファイン



日本調剤



ココカラファイン
ココロ、カラダ、ゲンキ。

患者交流棟へのアクセス

正面玄関を左にまっすぐ進んだ先の突きあたりの施設が患者交流棟です。

詳細は、ルネサンス運動支援センターのホームページをご参照ください。

<https://cancer.s-re.jp/>



「10月の無料プログラム」お問い合わせ先 tel.06-6947-5065

主催：ルネサンス運動支援センター

協力：つながりひろば、日本調剤、ココカラファイン