



一緒に体を動かそう！ フレイル予防の会



気分転換に
どうぞ

お気軽に
お越しください



通院の方も入院中の方もOK！

予約不要・服装自由・車いすOK

2025年度開催予定日 1階ホール 13:15～（開場13:00）

4月	23日（水）		10月	9日（木）	22日（水）
5月	19日（月）	30日（金）	11月	10日（月）	27日（木）
6月	12日（木）	26日（木）	12月	11日（木）	23日（火）
7月	7日（月）	24日（木）	1月	8日（木）	22日（木）
8月	7日（木）	20日（水）	2月	9日（月）	26日（木）
9月	3日（水）	18日（木）	3月	12日（木）	

『大阪国際がんセンター認定 がん専門運動指導士』※による
いすに座ったままできる運動を体験していただけます

運動は、がん患者さんの QOL（生活の質）向上に有効です
治療を継続していくためにフレイル予防は重要です
「これならできそう」と感じてもらえるプログラムとなっています

体を動かす機会が
ほとんどなかったの
でとても気持ち良かった



大変楽しく
リフレッシュできた
退院しても少しずつ
続けていこうと思う



参加された患者様のお声

※大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士とは

がんの病態や治療に関する基礎知識
に加えて、患者さんの苦痛や悩みを
よく理解した上で、がん患者さんの
QOL 向上に必要な運動の知識・技術
を習得する、大阪国際がんセンターが
監修したカリキュラムに基づきルネサンス
が認定する民間資格

開催日程は予告なく変更する場合がございます

大阪国際がんセンター TEL 06-6945-1181（代表）
共催：看護部摂食栄養管理担当者会・がんリハ委員会
協力：ルネサンス運動支援センター

QRコードで
運動の動画を
ご覧いただけます！

