一緒に体を動かそう！

フレイル予防の会

椅子に座ったままでおこなう
治療中でも無理なくできる運動を体験！

日　程　2025年10月22日（水）
13：15～14：00(13:00～入場開始)

場　所　1階大講堂（ホール）

対　象　入院中/通院中の患者さん
動くことを禁止されていない方

◆定員35名／マスク着用でお願いします
◆途中参加も歓迎です、途中退席も大丈夫です
◆診察や会計の待ち時間にお立ち寄りください

申込み不要

服装自由

車いす参加可能

※駐車料金割引あり

内　容
13：15～13：25 フレイルってなに？
13：25～13：55 トレーニング（運動）
13：55～14：00 Q&A

入院中の方は各病棟看護師に参加の旨をお伝えいただきご参加ください

当センターの広報活動として写真撮影することがありますが、個人が特定できないよう加工し、ご参加者様のプライバシーに関して十分配慮・保護いたします。また広報以外の目的には使用いたしません。写真撮影NGの方は、当日スタッフにお申し出ください。

（お問合せ）大阪国際がんセンター　TEL　06-6945-1181（代表）

共催：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

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

開催予定日　1階ホール　13:15～（開場13:00）

2025年度			2026年度		
10月	9日（木）	22日（水）	4月	22日（水）	
11月	10日（月）	27日（木）	5月	8日（金）	25日（月）
12月	11日（木）	23日（火）	6月	8日（月）	22日（月）
1月	8日（木）	22日（木）	7月	8日（水）	22日（水）
2月	9日（月）	26日（木）	8月	4日（火）	21日（金）
3月	12日（木）		9月	8日（火）	24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！