

患者交流棟

ヨガ新登場

患者さま、ご家族さま向け

8月の無料プログラム

～通院時に心身のケアを～

心と身体のリラクゼーション

心身のリラックスを目的としたプログラムです。がんの発症や治療によって生じる精神的、肉体的な緊張の緩和を専門の運動指導員による手当てとゆらしによって図ります。

- | | | | |
|-------|--------------------------------------|--------|-----------|
| 【日 時】 | 平日9:00～18:00 (受付終了17:40) | 【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。普段着のままご利用いただけます。 | | |

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。

- | | | | |
|-------|--------------------------------------|--------|-----------|
| 【日 時】 | 平日9:00～18:00 (受付終了17:40) | 【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。普段着のままご利用いただけます。 | | |

がんサバイバーのための「チェアエクササイズ」

イスに座ったままで行う簡単なエクササイズです。血液やリンパの流れをよくして、楽しくカラダを動かします。

- | | | | |
|-------|--------------------------------------|--------------|--------------|
| 【日 時】 | 1日～9日、19日～23日までの 月、水、金曜日 | ①14:00～14:15 | ②14:30～14:45 |
| 【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 | 【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。普段着のままご利用いただけます。 | | |

がんサバイバーのための「アロマストレッチ」

アロマ漂う空間で、心身ともにリラックスできるストレッチです。心地よく伸ばすことでリフレッシュが期待できます。

- | | | | |
|-------|--------------------------------------|--------------|--------------|
| 【日 時】 | 1日～9日、19日～23日までの 火、木曜日 | ①14:00～14:15 | ②14:30～14:45 |
| 【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 | 【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。普段着のままご利用いただけます。 | | |

8月はヨガプログラムもご用意しています。裏面をご覧ください。

がんサバイバーのための「機能改善ヨガ」

事前予約制

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】 8月26日（月） ①13:00～14:00 ②14:30～15:30
8月29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】 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。Tel.06-6974-5065

がんサバイバーのための「乳がんヨガ」

事前予約制

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】 8月27日（火） ①13:00～14:00 ②14:30～15:30
8月28日（水） ①13:00～14:00 ②14:30～15:30

【場 所】 患者交流棟 3階 運動支援センター

【費 用】無料

【対 象】 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。Tel.06-6974-5065

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。

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



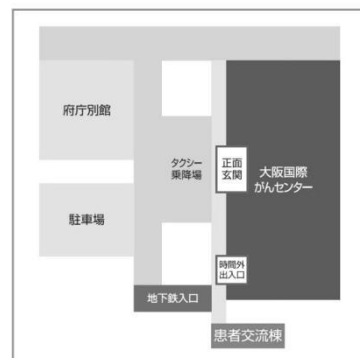
ココカラファイン
ココロ、カラダ、ゲンキ。

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/>



「8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