

ウェブ開催

# 一緒にエクササイズ！

～ “からだ” と “こころ” を整えよう ～

ご自宅でもできるエクササイズをご紹介します。  
一緒にからだを動かしてみませんか？



## がん研有明病院サポートグループ

【日程】▶▶▶

4月8日  
(月)

5月13日  
(月)

6月3日  
(月)

7月1日  
(月)

8月5日  
(月)

9月2日  
(月)

【日時】▶▶▶ 15:30～16:15

\*動きやすい服装でご参加ください!

\*フェイスタオルや椅子を使用する場合があります

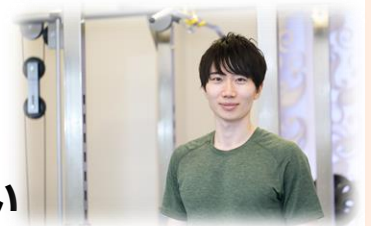
【対象者】▶▶▶ がん研有明病院の患者さん・ご家族

【内容】▶▶▶ **がん経験者向け 体カアップ・ダイエットのためのフィットネス**

【講師】▶▶▶ 奥松 功基さん リオールジム トレーナー  
スポーツ医学博士

【参加費】▶▶▶ 無料 \*Wi-Fi等の通信接続料は個人の負担となります

【申込】▶▶▶ 下記QRコード または URLよりお申込みください  
開催当日午前中までにアクセス先をご案内します



申込締切  
開催3日前  
15時

QRコード



URL

<https://forms.gle/Brs1hyUV5ihqx9TB9>

\*視聴端末ごとに、事前申込をお願いいたします

\*お知らせ頂いた個人情報、本プログラムに関する連絡以外に  
使用することはありません

### <安心してご参加いただくためのお約束・注意事項>

- ・申し込みいただいたご本人のみが参加できます
- ・URL、ミーティングID、パスコードを他者と共用することは禁止します
- ・参加中の画面の撮影・録画、知り得た情報をSNSなどで公開することは禁止します
- ・講義中はマイクをOFFに、発言時はマイクをONにご協力ください
- ・カメラのON・OFFは自由です
- ・当日は、プライバシー保護のため、公共の場や不特定多数が閲覧できるような場所での参加はご遠慮ください
- ・声が聞き取りやすいように、出来るだけ静かな環境での参加をお願いします
- ・大量のデータ通信を伴い、高額な通信費用が発生する場合があります。Wi-Fiの接続での参加をお勧めします
- ・販売や宣伝、勧誘などは禁止します
- ・ルールをお守りいただけない場合には、運営側の判断により強制退出などの措置を取らせていただく可能性があります

問い合わせ

がん研有明病院 がん相談支援センター <1階 6番カウンター 正面玄関横>

TEL

03-3570-0419

Mail

[gansodanshien@jfcr.or.jp](mailto:gansodanshien@jfcr.or.jp)

対応時間：月～金 10:00～16:30