

「がん」と運動

運動の
役割り・効果

毎日の生活の中に運動を効果的に取り入れましょう！
本日はそのヒントをしっかりとつかんでお帰りいただきたいと思います。

日時 2024年11月30日(土)

14:00開始～16:00(13:30開場)

会場 京都アスニー第6・第7研修室

定員
50名

参加費
無料



プログラム

1部

講演

演題: **がん**と運動

～ 身体活動が大切な理由 ～

田畑 阿美氏

京都大学大学院 医学研究科 人間健康科学系専攻
先端リハビリテーション科学コース 専門作業療法士(がん)

リハビリヨガ

演題: **ヨガ**の効果

自分でできる呼吸法デモンストレーション
BCYインストラクター / 全米ヨガアライアンスRYT200 /
認定ヨーガ療法士

インストラクター
長岡美奈子氏

プログラム

2部

講演と軽い運動

演題: **日常生活を運動に!**

日常生活でできることデモンストレーション
一般社団法人がんサーフィットネス 代表理事

広瀬眞奈美氏

お申し込み方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

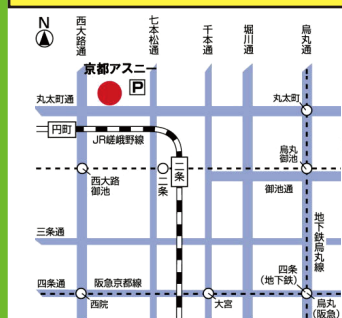
- ① HPから URL: <http://kyotopeersupport.com>
- ② メールで AD: at.yoko2010@gmail.com
- ③ 電話で 090-7106-8174

お名前、連絡方法: TELまたはメールAD、ご身分(患者、家族、医療関係者)をお伝えください。

申し込み締め切り: 11月20日(水) *定員になり次第締め切りとなります。

主催: 一般社団法人がんサーフィットネス、京都乳がんピアサポートサロン～fellows～
協賛: (株) 太洋堂、認定NPO法人J.POSH

アクセス



住所: 〒604-8401 京都市中京区聚楽廻松町9の2
*地下鉄丸太町駅、JR円町駅、阪急西院駅からバスで
「丸太町七本松」下車*駐車場あり*