

2026年度がんサロンプラタナス ゆるっとエクササイズ編 ～身体を動かすキッカケに～

はじめに

がん治療中でも、身体を動かすことは大切です。
椅子に座ってできる簡単な体操やヨガを各回ごとに行います。

安心してご参加ください

専門の講師やピアサポーターと一緒に、
無理のない範囲でリラックスしながら
運動を楽しみましょう。



第1回：2026年5月14日（木）
講師：株式会社ルネサンス

第2回：2026年7月9日（木）
講師：宮前区運動普及推進員

第3回：2026年9月10日（木）
講師：株式会社ルネサンス

第4回：2026年11月12日（木）
講師：ピアサポーター

第5回：2027年1月14日（木）
講師：ピアサポーター

第6回：2027年3月11日（木）
講師：宮前区運動普及推進員

対象

当院通院中の
がん患者さん

※入院中の方は主治医の
許可が必要です。

場所

聖マリアンナ医科大学病院
エントランス棟5階
Café & Meal MUJI
奇数月 第2木曜日に開催します。

時間

15:30 ~ 16:30
1時間のプログラムです。



各回ごとに事前申し込みが必要です
二次元コード、またはお電話よりお申込みください。

スマートフォンからも簡単に
申し込みが可能です。

電話：044-977-8111（代表）
聖マリアンナ医科大学病院
がん相談支援センター