



# がん患者サロン ポレ\*ポレ



## がん患者さんにご家族の会です

サロンでの出会いや交流を通じて気持ちのつらさや不安が少しでも和らげられる場になればと思っています

日時：10月10日（水）13:30～15:00

場所：北海道医療センター 5階第2会議室

## テーマ：簡単体操でリラックス

講師：リンパドレナージセラピスト 大谷 悦子

患者同士で  
会話したい

仲間に出会い  
気分転換したい

まだ話すのは  
辛いけど、他の  
人の話は聞いて  
みたい

病気に関する  
ことについて  
もっと知りたい



適度な運動は治療と相乗効果をもたらすと  
いわれています

簡単な体操をしながらお話ししてみませんか

※軽い運動をするので動きやすい服装でお越し下さい  
がん相談支援センター 担当：笹川