

# がん患者サロン ポレ\*ポレ

がん患者さんご家族の会です  
日頃かかえている悩みや体験をみんなで語り合いながら、  
情報交換などの場になっています

日時:11月13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

まだ話すのは  
辛いけど、  
他の人の話は  
聞いてみたい



仲間に出会い気  
分転換したい

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  
簡単な体操をしてリフレッシュしませんか

※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