

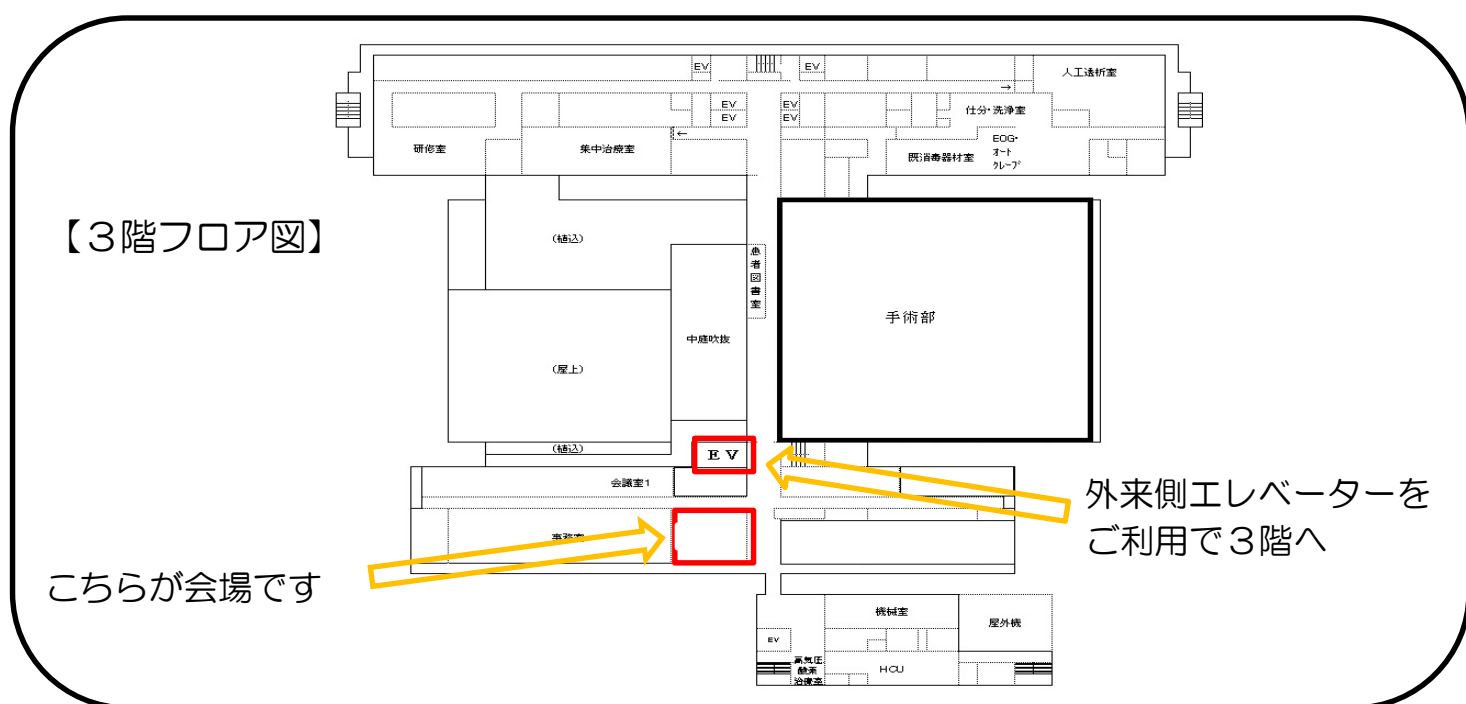
# がん患者さんのための運動教室に参加される方へ

がん患者さんのための運動教室参加を歓迎いたします。

この教室は、がん患者さんを対象として、運動指導の専門家による集団指導を行い、体力の維持・増強、健康増進を目的とするものです。

開催日時： **5月22日（水）** 17:30～18:30

場 所：青森県立中央病院 3階 大会議室



## 【参加にあたり】

- 1 持ってきていただく物  
○水やお茶などの補給用の**水分**と汗を拭く**タオル**を持参してください。
- 2 服装  
○ジャージ、Tシャツなどの運動できる**服装**と、**運動のしやすい靴**でおいでください。
- 3 実際に軽い運動を行いますので、参加前にバナナ1本程度(※)の**食事を摂ってから**来てください。  
※ 100kcalの食品 ミニおにぎり1個、ロールパン1個、バナナ1本、りんご1/2個
- 4 がん患者運動教室に参加される方には、当日「がん運動教室参加同意書」をお読みいただき、署名をお願いしますので、予めご了承ください。