

# がん患者さんのための 運動教室

体力の維持・増強のため、健康運動指導士による  
誰でも楽しく簡単にできる運動教室を開催します

治療が一段落し、体力の回復を図りたい。

どんな運動をしたらよいかわからない。

これから手術を受けるために体力をつけたい、という方のための運動教室です。

イスやマットを使用した軽い運動です。それぞれの体力に合わせてご指導します。



## 2019年8月28日(水)14:00~15:00

会場：青森県立中央病院 3階大会議室 参加費：無料  
定員：15名（定員になり次第締め切らせていただきます）  
申込み期限：2019年8月26日（月）14:00まで

### 申込み方法

①窓口：医療連携部がん相談支援センター

②電話：017-726-8435

申込書に記入が必要な内容をお聞きします。

③FAX：017-726-8162

医療連携部または県病ホームページから申込書をダウンロードのうえ、  
ご記入ください。