がん患者さんのための運動教室に参加される方へ

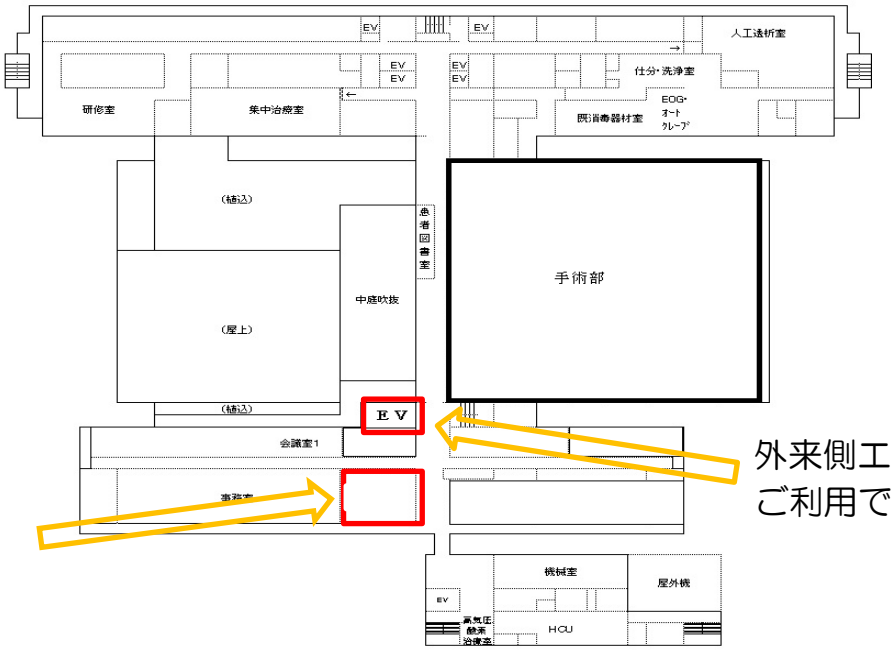
がん患者さんのための運動教室参加を歓迎いたします。

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：　**８月２８日（水）**　１４：００～１５：００

場　所：青森県立中央病院　３階　大会議室

【３階フロア図】



外来側エレベーターをご利用で３階へ

こちらが会場です

【参加にあたり】

１　持ってきていただく物

〇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

〇ジャージ、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、予めご了承お願いします。

連絡先　　経営企画室　境　TEL　017-726-8403