

溪仁会グループ 出張がん相談イベント

手稲溪仁会病院・コミュニティホーム八雲

第一部 ミニ講座：がんと健康に関わる知識を深めよう！

13:00～13:20 がんの予防について知ろう！

【講師】 手稲溪仁会病院（札幌市）

緩和ケア認定看護師 成田佳永 氏



札幌市手稲区の
マスコットキャラ
『ていぬ君』です♪

がんと生活習慣について

がんになるリスクを高める生活習慣には様々なものがあります。そういったリスクを減らすための知識について一緒に学びましょう♪

13:20～14:00 心身の健康を保とう！笑いヨガ実践講座

【講師】 笑いヨガクラブ『笑うっていいね！』

主宰 櫻井英代 氏

笑いヨガってなに？

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、冗談やユーモアを使わず、誰でも出来る健康法です。笑うことにより様々な健康効果があると言われています！！

第二部 がんに関する日頃の悩みや疑問を話しましょう！

14:00～15:30 がん患者サロン+相談会



がん患者サロンとは？

がん患者・そのご家族・その他関心のある方が日頃の悩みや疑問などを話し合う場です。当日は第一部の講師やソーシャルワーカーも一緒にお話をいたします。がんに関する個別のご相談も大歓迎です！！

日時

2019年 3月18日(月) ※受付開始 12:30

※第一部、第二部どちらかのみでの参加でも大歓迎です！

会場

はぴあ八雲1階 コミセンホール
(八雲町本町110-1)

費用

無料(申込不要)
※どなたでも参加できます！

お問い合わせ
社会福祉法人溪仁会
コミュニティホーム八雲
支援相談課 担当：今野
TEL：0137-65-2000



主催： 溪仁会グループ
手稲溪仁会病院・コミュニティホーム八雲