

ルネサンス横浜
「がん専門運動指導士®」活動
始動イベント第3弾

大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士が解説する
これから運動を始めたい方への

がんと運動 入門セミナー

はじめの一歩として、日常生活の中で取り組みやすい運動方法を
レクチャーします。運動経験や体力に合った運動のコツをつ
かんでいきましょう。少人数で行いますので、
初めてでも安心してご参加いただけます。

2025年

1月22日(水)

15:00~16:00

会場

ルネサンス横浜2階ジム
(芝エリア)

受講無料

定員10名

こんな方におすすめ！

がん療養中の方、ケアする方など
どなたでもご参加いただけます。

- 治療による不調を改善したい方
- 正しい運動方法を知りたい方
- 医師から運動を進められている方
- 自宅でできる運動を知りたい方

「ミニセミナー」と「運動体験」を実施します。
動きやすい服装とシューズをご持参ください。

お気軽にご参加下さい！

お申し込みはお電話で

TEL 045-316-8622

申込受付 火曜～金曜 11:00～20:00

時間 土曜 11:00～18:00

日曜 11:00～17:00

場所 横浜市西区岡野2-15-1



※当日はセミナー会場のみご利用頂けます。予めご了承の上お申込みください。

神奈川県と株式会社ルネサンスは未病改善等に関する連携協定を締結しています



講師 八尋敦子
・大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士
・健康運動指導士
・理学療法士