

大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士と行う  
がんサバイバーのための

参加費  
無料

会場  
ルネサンス横浜

定員20名

# からだと心を整える 「運動講座」

日常生活で取り組める運動方法をご紹介します  
がん療養中の方、ケアする方など、運動初心者の方、どなたでもご参加いただけます。



こんなお悩みにアプローチ!

- ✓ 治療による不調の改善
- ✓ 運動方法を知りたい
- ✓ 医師から運動を勧められている

大阪国際がんセンター認定

がん専門運動指導士と一緒に身体を動かしてみましよう

2025年  
8月4日(月)  
11:00 - 12:00

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



一緒に身体を動かします。  
動きやすい服装とシューズをご持参ください。

お申し込みはお電話で

お申込み受付、キャンセルは8月3日(日)まで

※セミナー開催当日の連絡はこちら  
070-4238-8115 (10:30~12:00のみ受付)

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

