

参加  
無料

2024年度

市立貝塚病院

# 患者サロン 年間予定表

患者サロンは、がん患者さんやご家族などが安心して集い、医療者からのお話を聞いたり、セルフケアを高める体験や、病気や体について語り合ったり情報交換できる場です。

6月12日(水)

## 「がん患者さんのための体すっきり！ストレッチ」

理学療法士と一緒に無理なく体を動かしてリフレッシュしませんか。どんな運動をしたらいいのかわかっている方、もっと運動をしたい方など、どなたでもご参加ください。

毎回好評！

毎年好評な運動と瞑想を今年もやります。6月はストレッチで体をほぐし、8月は涼しい部屋でゆったり瞑想しませんか？

8月14日(水)

## 「心を穏やかに整える マインドフルネス瞑想を体験してみませんか」

マインドフルネス瞑想に興味がある方、気持ちを落ち着かせる体験をしたい方、全く知らないという方、ゆったり座って行きますのでどなたでもご参加ください。

9月10日(火)

## 「がん患者さんのためのゆるいストレッチ&筋トレ」

通院中・退院後を感じる体力低下・筋力低下を一緒に改善してみませんか。自宅でもできるエクササイズと一緒に動いていきましょう。どなたでもご参加ください。

特別企画！

大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士 講師 石野 神さんに来ていただきます。6月に続いて無理なく運動してみましよう！

10月9日(水)

## 「モノづくり体験 +おしゃべり会」

何を作るかはまだ未定ですが、簡単なものをみんなで作りながら一緒に過ごしませんか。どなたでもご参加ください。

12月11日(水)

## 「試着会 +おしゃべり会」

ウィッグや帽子、乳がん手術後の下着の相談、ハンドマッサージ（スキンケア）などを予定しています。お若い方も大歓迎です、どなたでもご参加ください。

後半はモノづくりや試着会などを考えています。和気あいあいと楽しい時間を過ごせるよう、皆様からのアイデアやご希望もどしどしお待ちしております。

2025年 2月12日(水)

## 「個別相談会 +もしバナゲーム」

がん相談員の医療ソーシャルワーカーや看護師、薬剤師に個別に相談しませんか。普段気になっていることなどご相談ください。待ち時間はもしバナカードなどで楽しみましょう。

お申込み  
お問い合わせ

072-422-5865(代)

(地域医療連携室 平日9:00~17:00)  
直接のお申込み等 1階総合案内まで

がん患者サロンについて詳しく知りたい方は  
当院ホームページをご覧ください。→

