



がん患者サロン OLIVE ミニ講演会のご案内



再発予防にも、体力づくりにも。 がんと暮らしを支える運動のコツ

今回のがん患者サロンOLIVEでは、ゲストの講師をお招きして、がんと運動について、科学的知見を踏まえながら、運動がもたらす効果や安全に取り組むためのポイント、実践につなげる具体策について、実技も交えながらわかりやすくお話していただこうと思います。

対面形式とオンライン、どちらでも ご参加いただけます。

いずれの参加方法の場合も、事前にお申込みフォームをお送りください。

日時	2026年 6月17日(水) 13:30~14:30
対象	がんを抱える患者さんやそのご家族など
開催方法 開催場所	対面 がん患者サロン (第2外来棟2階) 当日直接お越し下さい オンライン (Microsoft Teams 配信) 申込者にURLをお知らせします
内容	13:15~13:30 おしゃべりタイム(任意参加) 13:30~14:30 講演と質疑応答
担当者	永田 美香 氏 (Beyond Mamma代表)

治療中・治療後でも安心して運動を始められるコツや、再発予防や体力づくりの考え方、また医療者への相談のヒントなども共有します。軽いストレッチも一緒に！リフレッシュにいらしてください！

【講師紹介】

乳がんサバイバーであり運動の専門家。がん経験者の体力づくりや生活の質向上を目指し、講演や実技指導などを通して運動の大切さを伝えている。

がん患者サロン OLIVEとは

がん患者サロンでの出会いや交流を通じて、気持ちの辛さや不安が少しでも和らげられる場になればと願っております。

参加申込先

事前の申し込みが必要になります

(現地・オンラインとも)
申込はこちらから



[https://forms.office.co
m/r/WcbJLTevbB](https://forms.office.co
m/r/WcbJLTevbB)

相談申込・問合せ先

国立健康危機管理研究機構
国立国際医療センター
**がん相談
支援センター**

〒162-8655
東京都新宿区戸山1-21-1

Tel
(代表)

03-3202-7181
内線2081