

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

がんの知識を持つ
運動の専門家が担当する

「呼吸とストレッチ」 講座



がんの治療中や治療後の体力回復のために一緒に身体を動かしませんか

講座内容

正しい姿勢や呼吸法を学びながら、
ストレッチでゆっくりと身体を伸ばしましょう。
ご自身の体調に合わせて無理なく動くことができます

※当日はセミナー時間のみ施設をご利用頂けます。



日程

5月25日(月) 11:00~12:00

定員

10名(先着順)

参加費

無料

POINT

※ルネサンス会員外の方もご参加いただけます。

※過去にご参加した方もご参加いただけます。

※医師から運動の制限を受けられていない方

動きやすい服装と靴でご参加ください。

タオル・飲み物をご持参ください。

POINT

大阪国際がんセンターが認定する
がん専門運動指導士が
お一人おひとりの身体の状態に
合わせた内容をご提案。
治療中でも安心して運動を行えます。

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
理学療法士



会場

申込

スポーツクラブ&サウナスパルネサンス横浜
横浜市西区岡野2-15-1

申込

申し込みお問い合わせはお電話で

☎ 045-316-8622

申込締切：5月23日(土)まで

受付時間

火曜~金曜 11:00~21:00

土曜 11:00~19:00

日曜・祝日 11:00~18:00

