

2019年度 がん患者サロン

『がんを遠ざける健康的な生活を自分でデザインしよう』

生活習慣プログラム スケジュール

今年度のがん患者サロンは、昨年に引き続き『がんを遠ざけるためのより健康的な生活習慣を自分でデザインする』ことを目指して、4回シリーズで行います。

専門家の話から知識を得て、他の人との対話から新たな気づきと智慧を得て、自分らしい生活習慣を創りあげていくことは、よりよく生きることに繋がります。

仲間との交流を楽しみながら、新たな生活習慣に一步を踏み出してみませんか？

みなさまのご参加をお待ちしています。

日時	内容	講師
6月19日(水) 13:30~15:30	「がんの発生、がんと免疫・生活習慣」 保温体験 参加者同士での対話	大坂 学 (血液内科部長) 高山 裕子 (がん看護専門看護師) 他
7月17日(水) 13:30~15:30	「食事と排便習慣」 からだところがよるこぶ食事 参加者同士での対話	浦本 和美 (管理栄養士) 榎本 英子 (緩和ケア認定看護師) 他
9月17日(火) 13:30~15:30	「運動と睡眠習慣」 からだところを緩めるヨガ体験 参加者同士での対話	石井 正則 (耳鼻咽喉科診療部長、ヨガインストラクター) 他
10月15日(火) 13:30~15:30	「こころの持ちよう」 参加者同士での対話 修了式	幸田 るみ子 (精神腫瘍医) 他

<対象の方> がんを体験された方・そのご家族・一般市民の方で4回のプログラムの参加を希望される方 *要予約

<定員> 20名 *希望者が多い場合、がん体験者の方を優先とさせていただきます

<参加費> 無料

<会場> JCHO東京新宿メディカルセンター 第1・2会議室

<お申込み・お問い合わせ> JCHO東京新宿メディカルセンターがん相談支援センター
お電話 (TEL: 03-3269-8137) もしくは

がん相談支援センター窓口 (患者サポートセンター内) まで

<お申込み時間> 9:00~16:00 (平日) 担当: 太田・高山

<主催者> JCHO東京新宿メディカルセンター がん診療委員会・がん相談支援センター