

「院内がんセミナー」

～がんとともに生きるとき、覚えておくに役に立つ知識や技術を紹介します～

場所: 公立甲賀病院 講堂

対象: がん患者さんとそのご家族

時間: 14:00～16:00

参加費: 無料

定員: 30名(事前申し込み必要)

*バスタオルをご持参ください

(定員にない次第締め切り)



前期:第1回 8月3日(月)

第1部	◆ 「生きる」を考える	大谷 喜久(ファイナンシャルプランナー)
14:00～	普段「生きる」ことについて考えておられますか。地域にある制度やサービスをうまく活用しながら、自分らしく「生きる」ことを一緒に考えてみませんか。	
14:50		
第2部	◆ 気功とピラティス	木村 由貴(中国気功教室 講師)
15:00～	気功の基本を活かしてピラティスをおこなうことで、こころとからだのバランスを調整して健康の土台づくりをしてみませんか。	
16:00		

前期:第2回 9月24日(木)

第1部	◆ マインドフルネス	森田 幸代(精神腫瘍科医)
14:00～	さまざまな出来事の中で気持ちの持ち方で悩まれたことはありませんか。気持ちと身体への意識を高め、こころの持ち方を楽にする方法をお伝えします。	
14:50		
第2部	◆ ヒーリングヨガ	佐川 真有未(ヨガインストラクター)
15:00～	日々の疲れや緊張を解き、リラックスしてみませんか。そうすることで、ありのままの自分やこころの穏やかさを感じることに繋がります。	
16:00		



後期:第1回 11月2日(月)

第1部	◆ がん情報探しと知って得する制度	岡村 理(社会福祉士)
14:00～	たくさんの情報がある中から、探し方をわかりやすくお教えさせていただきます。また、知っておくと得をするがんに関する制度もお伝えいたします。	
14:50		
第2部	◆ ツボと症状緩和	打谷 円香(鍼灸師)
15:00～	がんの治療後や治療によって、困っている症状はありませんか。からだには多くのツボがあります。ツボを知って、症状を和らげてみませんか。	
16:00		



後期:第2回 12月7日(月)

第1部	◆ がんと栄養	西田 香(管理栄養士)
14:00～	食事に関する情報がたくさんあって、何を食べればいいのか困ってしまったことはありませんか。食事の工夫や楽しみ方をお教えいたします。	
14:50		
第2部	◆ カラーセラピー	アダチ ヒロ(カラーセラピスト)
15:00～	毎日なにげなく身に付けたり、目にする「色」。そんな「色」によって、自分の気持ちの動きを感じたり和らげてみませんか。	
16:00		

