

20代～40代中心のがん患者さん対象

TOYONAKA AYA トーク

参加
無料

令和8年（2026年）10月9日（金）

13:30～15:00 開催

（13：15受付開始）

定員
会場 10名
ZOOM 10名

頑張っている自分の心と身体に届ける癒やしの時間
～セルフヒーリングヨガ～



講師：川瀬ひとみ

大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士／健康運動指導士／
上級睡眠健康指導士

ルネサンス運動支援センターにて、がん患者
さんの運動指導、ヨガインストラクターとして
活躍中

場所 市立豊中病院 健康教室
※会場またはオンライン（Zoom）参加選択可

対象 20代～40代中心 がん患者・その家族
※市立豊中病院以外に受診中の方も大歓迎

内容 ヨガ体験と交流会
※マットを使用して行います
医師から運動制限がある場合は、指示のもと行ってください
持ち物不要・動きやすい服装で参加してください

申込 10/8（木）11時まで（定員に達し次第〆切り）
二次元コードまたは、市立豊中病院 がん相談支援センターへ電話



お申し込みはこちら



豊中市公式LINEで毎月開催日の案内を配信しています！（受信設定＜イベント＜健康・福祉）

主催・問合せ：市立豊中病院 がん相談支援センター 電話：06-6843-0101

