

# がんと共に 健やかに生きる ～車を降りて街を歩こう～

開催日

会場

**10月6日(土)**  
**14:00～16:00**  
(受付13:30～)

済生会宇都宮病院  
南館2階  
みやのわホール

講演会：14:00～

15:20～ 実演「生き生きストレッチ」

「がんと診断されたら、あなたは日常生活を  
どのように過ごしますか」  
～身体のケア・こころのケア～

講師

済生会宇都宮病院  
緩和ケア科

粕田 晴之



講師

訪問トレーナー  
マッスルコントロール代表

齋藤 美香



お申込み・お問合せ

済生会宇都宮病院 教育研修部門  
〒321-0974 宇都宮市竹林町911-1  
電話：**028-626-5500**(代)

受付時間 月～金(土日祝・祭日を除く)  
午前9:00～午後5:00

※ 時間外の対応はできませんので、ご了承ください。

参加費無料  
定員80名

たくさんの方の  
ご参加お待ち  
しています。



※講座の参加費は無料ですが、駐車料金は通常通りとなりますのでご了承ください。(5時間200円)