

# わたしたちのからだのなかでは まいにち がんの種がうまれていきます

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～のご案内



本プログラムは笹川記念保健協力財団の助成により実施します

## プログラム

**第1回 6月20日(水)**  
「がんと免疫・生活習慣」  
保温体験  
14:00～15:30

**第2回 7月18日(水)**  
「食事と排便習慣」  
からだがよろこぶ食事会  
12:00～13:30

**第3回 9月11日(火)**  
「運動習慣」  
こころとからだを緩めるヨガ  
14:00～15:30

**第4回 10月16日(火)**  
「こころの持ち方」  
修了式  
14:00～15:30

内容は、専門家からのお話・体験・対話です。

**参加費無料  
定員20名**  
(事前予約制)

**【対象の方】** がんを体験された方・一般市民の方で  
全4回のプログラムの参加を希望される方  
**【会場】** JCHO東京新宿メディカルセンター  
第1・2会議室

**主催：JCHO東京新宿メディカルセンター  
がん相談支援センター**

お申込みは  
こちらへ

お申込み・お問い合わせは**がん相談支援センター**へ  
お電話もしくは窓口にてお願いします。



<http://www.tkn-hosp.jp/jp/gaiyou/ninsei/center.html>

TEL:03-3269-8137

担当:太田・西尾・高山