



神奈川県



RENAISSANCE

神奈川県と株式会社ルネサンスは未病改善等に関する連携協定を締結しています

大阪国際がんセンター認定

がん専門運動指導士

ルネサンス横浜  
「がん専門運動指導士」  
イベント第6弾

大阪国際がんセンター認定

がん専門運動指導士が解説する

# がんと運動 入門セミナー

これから運動を始めたい方向け

はじめの一歩として、日常生活の中で取り組みやすい運動方法を  
レクチャーします。  
体力に合った運動のコツをつかんでいきましょう。がん療養中の方で運動を始めたい方など  
どなたでもご参加いただけます。

## こんな方におすすめ！

- 治療による不調を改善したい方
  - 正しい運動方法を知りたい方
  - 医師から運動を進められている方
  - 自宅でできる運動を知りたい方
- 「ミニセミナー」と「運動体験」を実施します。  
動きやすい服装とシューズをご持参ください。

お気軽にご参加下さい！

## お申し込みはお電話で

TEL 045-316-8622

申込受付 火曜～金曜 11:00～20:00

時間 土曜 11:00～18:00

日曜 11:00～17:00

場所 スポーツクラブ＆サウナスパルネサンス横浜  
横浜市西区岡野2-15-1

2025年

**6月30日**(月)

11:00～12:00

会場

ルネサンス横浜2階ジム  
(芝エリア)**参加費:無料**

定員10名

講師 八尋敦子  
・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  
・理学療法士

※当日はセミナー会場のみご利用頂けます。予めご了承の上お申込みください。