

がん患者さんご家族のためのサポートプログラム

がんを知って歩む 2日コース

日時 令和7年 **2月2日(日)**・**9日(日)**
午後1時30分から午後4時30分頃まで

講師 NPO法人ホスピスケア研究会
「がんを知って歩む会」スタッフ

会場 杉並区医師会館



内容

- ・がんや治療について正しい情報を知る
- ・身体や心の状態を整えること等についてグループで話し合う
- ・ストレスに対応するリラクゼーション技法を体験する など

裏面もあわせてご覧ください

対象者

がん患者とその家族
患者のみ、ご家族のみの参加も可能です

定員

25名(申込順)
参加費無料

申し込み 杉並区医師会訪問看護ステーション

TEL **03-3391-0009**

下記URL又は右QRコードからお申し込みいただけます
<https://logoform.jp/form/Y4gR/799709>

Faxの場合は、裏面の参加申込書をお使いください



【申込期間】 令和7年1月6日(月)～24日(金)

※このプログラムは、杉並区医師会が杉並区からの受託により実施しております。

～プログラムの内容～

～参加者の声～

がんや治療のこと
例えば・・・
がんってどんなもの？
検査や治療について

からだのこと
例えば・・・
健康って何だろう
体調を整えるための工夫

こころのこと
例えば・・・
自分の気持ちと向き合ってみる
リラクゼーションを体験してみよう

自分らしく生きること
例えば・・・
自分に合ったサポートを受けよう
在宅医療や介護保険のこと



スタッフからのお話もあり、私たちの状況を理解、整理できる良い機会だった。
(家族、男性)

グループワークでは、同じ立場だからこそ話せることがたくさんあった。
(患者さん、女性)

参加申込書

<宛先> 杉並区医師会 訪問看護ステーション

【FAX】 03-3391-0090

<申込者>

(ふりがな)
名前 _____ (男・女) 年齢 _____ 歳

関係 患者 ・ 家族 _____ (o印を付けてください。)

どのようなご病気ですか？ (o印を付けてください。グループ分けで必要になります。)

消化器 ・ 呼吸器 ・ 乳腺 ・ 子宮 ・ その他 (_____)

住所 _____

連絡先電話番号 _____

※定員をオーバーした場合のみ、ご連絡させていただきます。

ご質問等ありましたらご記入ください。

<アクセス>

住所：杉並区阿佐谷南3-48-8

(来場の際は、公共交通機関のご利用をお願いいたします)

JR中央線 ● 荻窪駅(南口)より徒歩10分
● 阿佐ヶ谷駅(南口)より徒歩15分

地下鉄 ● 荻窪駅(南口)より徒歩10分
● 南阿佐ヶ谷駅より徒歩12分

※感染症予防のため、会場ではマスク着用のほか、手指消毒にご協力ください。

