

おいしい、たのしい 「栄養と運動」無料オンラインセミナー



がん治療後に主治医から「運動をした方が良い」「バランスの良い食事を心がけて」と言われたけど・・・
なぜ運動や食事改善が必要な？運動しても大丈夫なの？バランスの良い食事って？そんな疑問に大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士がお応えしながらエクササイズをご紹介します。ミールキットを使ったオンライン料理も開催します。
※大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士とは？
がんの病態や治療に関する基礎知識に加えて、患者の苦痛や悩みをよく理解した上で、がん患者のQOL向上に必要な運動の知識・技術を習得した運動指導者。
<https://oici.jp/center/news/2301/>

日時

2024年2月17日(土)10:00~12:25

参加費

無料

場所

オンライン:Zoomにてご自宅から参加いただきます
※当日は、事前にご案内しますZoomのリンクにアクセスください。

定員

100名

応募締切

2024年2月8日(木)AM9:00
※上限に達し次第、締め切らせていただく場合もございます。

参加資格

現在、食生活(栄養)や身体活動(運動)についてお悩みを解決したい
がん患者さん、またはサポートしたい方

イベント
内容



運動と食事セミナー&カンタンなエクササイズ体験

講師 八尋敦子インストラクター
(大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士・理学療法士)



ミールキットを使ったオンライン料理教室

講師 田口 美礼さん
(オイシックス・ラ・大地株式会社)

料理教室で使用する
ミールキットは
2/16(金)にお届けします。
ご自宅のキッチンにて一緒に調理をしながら
お楽しみください。
調理をせずに見るだけでの参加でも大丈夫です。

申し込み方法



スマートフォンの
カメラ機能で
コードを読み取り
ページへ移動を
お願いいたします

問い合わせ

cs_healthcare@oisixradaichi.co.jp

※お返事に1、2営業日いただく場合がございます。