



元ちゃんハウスは、月・火・水・木・金・第1土曜日の
11:00 ~ 16:00 に開館しています。

「ようこそ」
カレッジ

11月のプログラム

開館日には`相談`に加えて、`ようこそ`プログラムを行なっています。
どなたでも無料（実費を除く）で参加いただけます。ちょっと元ちゃんハウスを
覗いてみようという方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!

料理教室	11/2(土)	11:00 ~ 13:00	「治療中でも食べやすいレシピ」楽しく作って美味しく食べて。 要予約 実費 500 円 11月は「そば粉のガレット」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
お坊さんと 話そう	11/2(土)	13:30 ~ 14:30	宗派に関係なく、臨床宗教師のお坊さんと人生や生きることについて一緒に話しましょう。(布教や伝道を目的とはしていません)。 担当 出島元寿さん(臨床宗教士)
アロマ マッサージ	11/5(火)	13:00 ~ 16:00	石川県産の柚子から作ったオイルのアロママッサージが体験できます。担当 川上由夏さん(アロマセラピスト)
ナイト 元ちゃんハウス	11/6(水)	19:00 ~ 20:00 オンラインのみ	日中に来られない人、Zoom で覗いてみようという人はぜひ! 社会 保険労務士(新道慶治さん) キャリアカウンセラー(高田康子さん) も参加します。担当 元ちゃんハウススタッフ
食と栄養	11/12(火)	13:00 ~ 14:00	管理栄養士と一緒に食について考え、食べることを楽しみましょう。 栄養剤の試飲や試食もあります。担当 櫻井・任田
もくれんの会	11/16(土)	13:00 ~ 15:00	がんで大切な方を亡くした方が集い、語り合いながら新たな関係を 作ります。担当 西村(理事長・遺族)
ヨガ	11/18(月)	11:00 ~ 12:00	それぞれにあったペースで楽しむヨガです。 担当 北市浩子さん(ヨガインストラクター)
元ちゃん 倶楽部	11/19(火)	13:00 ~ 16:00	みなさんの趣味や特技を持ち寄って、お互いに楽しみましょう。 担当 元ちゃんハウススタッフ
おまかせ うんチッチ相談	11/21(木)	13:30 ~ 15:00	「気持ちよく出す排便ケアプログラム」です。あなたのうんチッチの 悩みに寄り添います。担当 榊原千秋さん(コンチネンスアドバイザー)
交流会	11/26(火)	13:00 ~ 16:00 +オンライン 13:00 ~ 14:00	がん詳しい看護師や元ちゃんハウススタッフとおしゃべりして、 みんなでつながりましょう。担当 元ちゃんハウススタッフ
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	11/26(火)	14:30 ~ 15:00	優しいポーズが特徴。無理なく、安全に、体力に自信がない方でも 楽しむことができます。担当 村上美矢子さん

【12月の予定】 「体メンテナンス」12/2(月)、「アロママッサージ」12/3(火)、「リハビリ」「ナイト元ちゃんハウス」12/4(水)
「メンタルヘルス教室」「料理教室」「まなびの教室」12/7(土)、「元ちゃんハウス8周年記念イベント」12/8(日)
「ヨガ」「食と栄養」12/10(火)、「ヨガ」12/16(月)、「元ちゃん倶楽部」12/17(火)、「おまかせうんチッチ相談」12/19(木)
「交流会」「ルーシーダットン」12/24(火)
※冬季休館 12/25(水) ~ 1/4(土)

【予約&問い合わせ】・電話 076-232-5566
090-5686-5566

・メール info@genchanhouse.com
・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>

