



元ちゃんハウスはがんに影響を受ける人なら、誰でも、いつでも、無料で、利用できる場です。治療や生活、仕事やお金、家族や友人など、あなたが抱える悩みや不安を看護師やがんを経験したピアソーターなどが受け止めます。ゆっくりとお茶を飲み気ままにお話をするようにふだんのままでおいで下さい。私たちもふだんのままでお待ちしています。病院と自宅の間にあるもう一つのいばしょ、それが元ちゃんハウスです。



【いつ開いているの?】

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。

月 火 水



木 金 土

第1



【相談するには?】

開館時間であれば相談はいつでもお受けしています。ホームページやメール、電話で相談の予約をすることもできます。



【どこにあるの?】

金沢医療センターと金沢大学附属病院の間に位置し、通院や買い物のついでに立ち寄れる至便な地にあります。

・電話で予約&問い合わせ

076-232-5566

090-5686-5566

・メールで予約&問い合わせ

info@genchanhouse.com

・ホームページで予約&問い合わせ

<https://genchanhouse.com/>

当日や時間外でもご相談をお受けできる日もあります。お電話でお問い合わせください。

おかげさまで12月で元ちゃんハウスは9周年を迎えます。これも皆様のご支援とご理解があってのこと、心より感謝申し上げます。9周年のイベントは山本基さんの個展や元ちゃん俱楽部の文化祭などたくさん楽しいことがあります。皆さんに元ちゃんハウスと繋がっていて良かったなあと思っていただけるようにいろいろ企画を考えています。どうぞご参加ください。

そして10年目に向けてまたがんばりますのでどうぞよろしくお願ひいたします。どうぞご一緒にください。

『ようこそ、12月のことば

※冬季休館：12/24(水)～2026年1/6(火)

理事長 西村詠子



〒920-0935 石川県金沢市石引
4-4-10 越屋メディカルケアビル
金沢駅から小立野経由・北陸鉄道バスで約20分。
「石引町」バス停下車徒歩1分(紫錦台中学校前)



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

元ちゃん ハウス

月 火 水 木 金 土

第1

11時



16時

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

12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！

| | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|---|
| 体メンテナンス | 12/1(月) | 13:00～14:00 | 体幹を、座ってほぐして刺激します。ボールも使ってメンテナンスします。担当 花岡修子さん（大腸がん当事者インストラクター） |
| エンジョイ フラの会 | 12/2(火) | 11:00～12:00 | みんなで楽しく踊りましょう。担当 渡辺明子さん（フラ講師） |
| アロママッサージ | 12/2(火) | 13:00～16:00 予約優先 | 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 | 12/3(水) | 19:00～20:00 オンラインのみ | 元ちゃんハウスに来られない人、元ちゃんハウスのような場を作っている人、作りたいと思っている人、交流しましょう。担当 元ちゃんハウススタッフ |
| 料理教室 | 12/6(土) | 11:00～13:00 要予約 実費 500円 | 「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。12月のメニューは「クリスマスマニューア」担当 櫻井・任田（管理栄養士） |
| まなびの教室 | 12/6(土) | 13:30～15:30 | がんや緩和ケアに詳しい看護師が身近な疑問にお答えします。 |
| 個別 健康リハビリ | 12/8(月) | 15:00～16:00 要予約 | 理学療法士と一緒に行う、がんの患者さんのためのリハビリです。家でもできる方法を学びましょう。担当 神野俊介さん（理学療法士） |
| 食と栄養 | 12/9(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（管理栄養士） |
| ヨガ | 12/15(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 俱楽部 | 12/16(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 |
| 交流会 | 12/23(火) | 13:00～16:00 +オンライン 13:00～14:00 | がんに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) | 12/23(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 |

12/7(日)

11/23(日)～12/14(日)

元ちゃんハウス
9周年記念

11:00～13:00 第1部 おやきワークショップ
実費 500円 先着 10名
13:30～15:30 第2部 講演会・茶話会
講師 佐野潤一郎さん

山本基個展 「彩りの記憶」
会場：ギャラリー・ケアリング
(元ちゃんハウス2F)

【1月の予定】「ナイト元ちゃんハウス」1/7(水)、「元ちゃんハウス文化祭」1/10(土)、「おでかけ元ちゃんハウス」1/11(日)、「食と栄養」1/13(火)、「ヨガ」1/19(月)、「元ちゃん俱楽部」1/20(火)、「交流会」「ルーシーダットン」1/27(火)

【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/>



元ちゃんハウス