





「ようこそ」  
カレッジ

## 2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             | 2/2(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。<br>担当 花岡修子さん（大腸がん当事者インストラクター）                |
| アロママッサージ            | 2/3(火)  | 13:00 ~ 16:00<br>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。<br>担当 川上由夏さん（アロマセラピスト）                         |
| ナイト<br>元ちゃんハウス      | 2/4(水)  | 19:00 ~ 20:00<br>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、<br>作りたいと思っている人、交流しましょう。<br>担当 元ちゃんハウススタッフ   |
| 料理教室                | 2/7(土)  | 11:00 ~ 13:00<br>要予約 実費 2000 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。<br>2月のメニューは「かぶら寿司(持ち帰り保存容器つき)」<br>担当 櫻井・任田(管理栄養士) |
| まなびの教室              | 2/7(土)  | 13:30 ~ 15:30                            | がんや緩和ケアについてみんなで学びましょう。<br>担当 元ちゃんハウススタッフ  |
| 個別<br>健康リハビリ        | 2/9(月)  | 15:00 ~ 16:00<br>要予約                     | 理学療法士と一緒に、がんの患者さんのためのリハビリです。家でも<br>できる方法を学びましょう。<br>担当 神野俊介さん（理学療法士）            |
| 食と栄養                | 2/10(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<br>の試飲や試食もあります。<br>担当 櫻井・任田（管理栄養士）           |
| ヨガ                  | 2/16(月) | 11:00 ~ 12:00                            | それぞれにあったペースで楽しむヨガです。<br>担当 北市浩子さん（ヨガインストラクター）                                   |
| 元ちゃん<br>倶楽部         | 2/17(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。<br>担当 元ちゃんハウススタッフ                                 |
| もくれんの会              | 2/21(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。<br>担当 西村（理事長・遺族）                            |
| 交流会                 | 2/24(火) | 13:00 ~ 16:00<br>+オンライン<br>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、<br>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<br>(タイ式ヨガ) | 2/24(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<br>とができます。担当 村上美矢子さん                         |

【3月の予定】「体メンテナンス」3/2(月)、「アロママッサージ」3/3(火)、「ナイト元ちゃんハウス」3/4(水)、  
「料理教室」「お坊さんと話そう」3/7(土)、「食と栄養」3/10(火)、「ヨガ」3/16(月)、  
「元ちゃん倶楽部」3/17(火)、「交流会」「ルーシーダットン」3/24(火)、「プレス発表会」3/28(土)

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

・メール [info@genchanhouse.com](mailto:info@genchanhouse.com)  
・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>

