

がん患者・がん経験者のための

フィットネスプログラム

運動で
わたらしい
毎日を。



がんと向き合うあなたの心と体をサポートします

JAMS

🎯 目的

安心して運動を継続できる環境を提供し、心身の健康と生活の質の向上をサポートいたします。

👥 対象

がんと診断された方であればどなたでも参加することができます。
※医師より運動が禁止されている方は除く

📋 適応となる症状



Cancer Wellness Studio

Exercise & Conditioning Program



月曜日

筋力トレーニング



適応

- ・QOL向上
- ・倦怠感
- ・リンパ浮腫

水曜日

有酸素運動



適応

- ・QOL向上
- ・倦怠感
- ・不安
- ・抑うつ症状

※運動は無理なく、安心して行える内容です。体調に不安がある場合は、事前に医師にご相談ください。

📅 隔週 月曜日・水曜日

🕒 10:30~11:30

📍 相澤健康スポーツ医科学センター (JAMS)
〒390-0814 松本市本庄2-4-1

💰 2,200円/回 (税込)

✍️ 事前の申し込みが必要です。

お申込み・お問い合わせは下記まで
ご連絡をお願いいたします。



問い合わせ先



070-4106-7717



aizawa.jams@ai-hosp.or.jp

ホームページ

