今年も開催！

令和8年度　杉並区がん緩和ケア講座

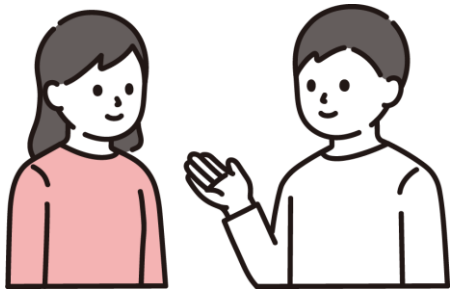
がん患者さんとご家族のためのサポートプログラム

がんを知って歩む　2日コース

日時　令和8年１１月２９日(日)・１２月６日(日)

午後１時３０分から午後４時３０分頃まで

講師　NPO法人ホスピスケア研究会
「がんを知って歩む会」スタッフ



会場　杉並区医師会館　３階講堂

対象者

がん患者とその家族
（２日間ともご参加いただける方）

・患者のみ、ご家族のみの参加も可能です

※乳幼児をお連れの方は、参加をお断りする場合があります。予めご了承ください。

定員

２５名(申込順)

参加費無料

内容

・がんや治療について正しい情報を知る

・身体や心の状態を整えること等についてグループで話し合う

・ストレスに対応するリラクセーション技法を体験する　など

裏面もあわせてご覧ください

申し込み　杉並区在宅医療・生活支援センター

TEL０３-５３３５-７３１７

Faxの場合は、裏面の参加申込書をお使いください

下記URL又は右QRコードからもお申し込みいただけます
https://logoform.jp/form/Y4gR/1739648

【申込〆切】令和８年１１月２０日（金）

※このプログラムは、杉並区医師会が杉並区からの受託により実施しています。

～プログラムの内容～

がんや治療のこと
例えば･･･
がんってどんなもの？
検査や治療について

からだのこと
例えば･･･
健康って何だろう
体調を整えるための工夫

こころのこと
例えば･･･
自分の気持ちと向き合ってみる
リラクセーションを体験してみよう

自分らしく生きること
例えば･･･
自分に合ったサポートを受けよう
在宅医療や介護保険のこと

～参加者の声～

他の参加者の方と話せてとても有意義だった。家族としても、勇気づけられた。

一人で考えるより、情報を得ることで前進できました。

生の体験談が聞けて良かったです。



参加申込書

＜宛　先＞　　杉並区在宅医療・生活支援センター

【FAX】　０３-５３３５-７３１８

＜申込者＞

（ふりがな）
名　前　　**年齢**　　歳

関　係　　患者　・　家族　（〇印を付けてください。）

どのようなご病気ですか？（〇印を付けてください。グループ分けで必要になります。）

消化器　・　呼吸器　・　乳腺　・　子宮　・　その他（　　）

住所

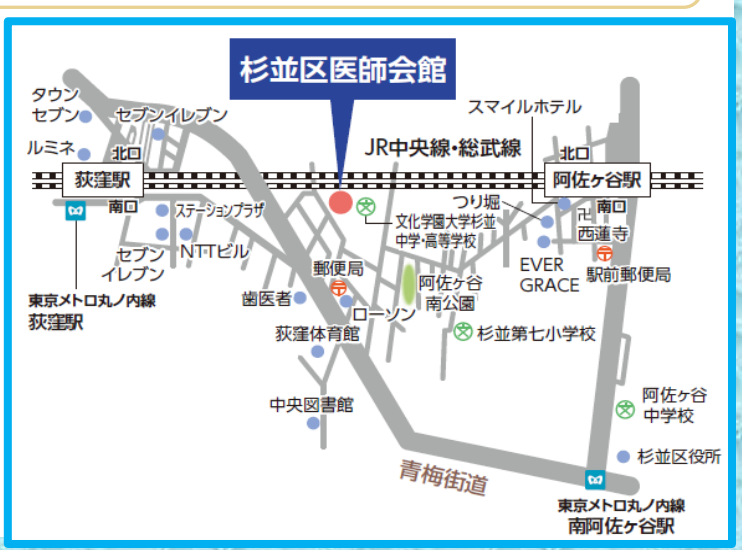
連絡先電話番号

※定員をオーバーした場合など、お伝えしたいことがある際にご連絡させていただきます。
事務局よりご連絡がない場合は、参加可能です。

ご質問等ありましたらご記入ください。

＜アクセス＞
住所：杉並区阿佐谷南３－４８－８
（来場の際は、公共交通機関のご利用をお願いいたします）

JR中央線　●荻窪駅（南口）より徒歩10分
　　●阿佐ヶ谷駅（南口）より徒歩15分
地　下　鉄　●荻窪駅（南口）より徒歩10分
　　●南阿佐ヶ谷駅より徒歩12分



※感染症予防のため、会場では
マスク着用のほか、手指消毒にご協力ください。