

「ようこそ」
カレッジ

【プログラム】

元ちゃんハウスでは開館日には`相談、に加えて、金沢がん共生まちづくり3.0の一環として`ようこそ、カレッジのプログラムを開催しています。

料	料理教室	第1土曜日 ※5、6月のみ第2	11:00~13:00 要予約	美味しく食べたい食事。そのちょっとしたコツを学んでいきます。(実費500円)担当 櫻井・任田(管理栄養士)
ま	まなびの教室	偶数月 ※6月のみ第2 第1土曜日	13:30~15:30	がんに関する詳しい医療従事者がテーマに沿った講義をわかりやすく説明しみなさんの身近な疑問にもお答えします。
坊	お坊さんと話そう	奇数月 ※5月のみ第2 第1土曜日	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(臨床宗教師)
メ	精神科医と学ぶ メンタルヘルス教室	偶数月 ※6月のみ第2 第1土曜日	11:00~12:00	がんを経験し仕事復帰をした精神科医・看護師と一緒に、がん患者さんや家族の心の健康について学びましょう。担当 今井昌夫さん(精神科医) 平護さん(看護師)
体	体メンテナンス	第1月曜日	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)
ア	アロマ マッサージ	第1火曜日	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)
リ	リハビリ	偶数月 第1水曜日	15:00~16:00 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)
ナ	ナイト 元ちゃんハウス	第1水曜日	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
ヨ	ヨガ	第3月曜日 偶数月第2火曜日	11:00~12:00	それぞれにあったペースで楽しむヨガです。ヨガ初心者の方も大歓迎です。担当 北市浩子さん(ヨガインストラクター)
食	食と栄養	第2火曜日	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
俱	元ちゃん 倶楽部	第3火曜日	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
う	おまかせ うんちッチ相談	第3木曜日	13:30~15:00	「気持ちよく出す排便ケアプログラム」です。あなたのうんちッチの悩みに寄り添います。担当 榎原千秋さん(コンチネンスアドバイザー)
交	交流会	第4火曜日	13:00~16:00 +オンライン 13:00~14:00	がんに関する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	ルーシー ダットン (タイ式ヨガ)	第4火曜日	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
も	もくれんの会	5/18・8/17・ 11/16・2/15	13:00~15:00	がんで大変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)
	チャリティコンペ	6/2(日)	9:06(スタート)	元ちゃんハウスの活動に賛同していただける方でしたら、どなたでも参加できます。(白山CC松風コース5組)
	ファンミーティング	6/30(日)	14:00~	日頃から元ちゃんハウスを支援・応援してくれているみなさんと、元ちゃんハウスのこれからについて一緒に考える交流会です。
	元ちゃんハウス8周年	12/8(日)	13:30~	元ちゃんハウスの誕生日をみんなで祝います。記念講演天野慎介さん(全国がん患者団体連合会 理事長)
	おでかけ元ちゃんハウス	1/5(日)	11:00~	妙法寺で新年に気持ちを新たに法話を聞いたり書き初めをしたりぜんざいを食べたりします。書き初め手ほどき阿部豊寿さん(書家)