

2022年

# 1月の げん元ちゃんハウス

今年度、すべてのプログラムは来館による**対面**の開催、または  
**対面+オンライン**の開催といたします。

\* いずれのプログラムもご予約ください。

## 開館時間（対面による相談）

**月曜日～金曜日および第1土曜日 11:00～15:00**

月曜日～木曜日：西村理事長(看護師・ピアサポーター・遺族)  
金曜日：綿谷副理事長(歯科医)

**新年は1月11日(火)より  
開館いたします**

ご相談は**予約制**とさせていただきます。

電話やメールでご予約の上お越しください。

☎ 076-232-5566 / 090-5686-5566

✉ info@gmk.or.jp

**オンライン**での参加ご希望の方は [info@gmk.or.jp](mailto:info@gmk.or.jp)に

「お名前・プログラム名・お立場(患者・家族・医療者など)」をお知らせください。

当日接続していただくURLをメールいたします。

当日予約や時間外でも可能な日があります。まずは電話でご相談ください。

## 対面参加型プログラム

いずれのプログラムもご予約下さい。

「おしゃべり会」がんに詳しい看護師や多職種メンバー、元ちゃんハウススタッフがあなたの

1月 25日(火) 11:00～15:00 は13～14時のみ

お話を伺います。

対面 「アロマの時間」… 11:00～15:00 アロマハンドセラピーでリラックスしたり、自分に合った香りを見つけられます。

対面 「タイ式ヨガ・ルーシーダットン」…14:30～15:00 体力に自信がない方にも自宅で楽しめる方法をお伝えします。

## 対面 おまかせうんちっ相談

うんちのこと、おしっこのこと何でもご相談ください。気持ちよく出す生活の工夫をご一緒に考えましょう。

1月 20日(木) 13:30～15:00 コンチネンスアドバイザー：榊原千秋さん

## 対面 金沢ときどきマギー

お寺で書初め・ぜんざい・法話を体験します。(参加費500円)  
(ぜんざいはコロナ感染状況によって変更になることがあります)

## 「お寺deマギーin妙法寺」

1月 8日(土) 11:00～ 講師：阿部豊寿さん（書家）

## 2月の予定

2月 2日(水) ナイト元ちゃんハウス 18:00～20:00

2月 5日(土) 料理教室 11:00～13:00 は11～12時のみ

// まなびの教室 13:00～

2月 17日(木) おまかせうんちっ相談 13:30～15:00

2月 19日(土) もくれんの会 13:00～15:00

2月 22日(火) おしゃべり会 11:00～15:00 アロマの時間 タイ式ヨガルーシーダットン  
は13～14時のみ