



コミュニティる〜む ぽっけ



地域コミュニティ型サロンとして、病気の経験をされた方・大切な方が
病気をされた方、ケアをされている方の交流の場を提供しています。



ぽっけサロン

病気の体験をしているものだからこそ、わかり合えることが
たくさんあります。病気の悩みや体験等の思いを語り合え
る場、気持ちをわかり合える場で、おしゃべりをして心を
楽し、笑顔になりませんか。病気当事者のスタッフと共
に一緒に過ごしましょう♪

どうぞお気軽にお立ち寄りください。

(個人的にご相談されたい方の対応もいたしますのでお声かけください)

- ・日 時…H29年7月19日(水) 11:00～15:00
(開催時間内で、ご都合の良い時間にお越しください)
- ・対象者…がんをはじめ病気を持った方、そのご家族の方
(年齢・性別は問いません)
- ・参加費…無料
- ・参加申込…不要

ぽっけ暮らしと部

NEW

ぽっけ暮らしと部が誕生しました♪

手芸や編み物、クラフトを通じて、知恵や工夫を
交流するとともに、気持ちの共有もしましょう!

「簡単・すぐに使える!」～手縫いタオル帽子～

- ・日 時…H29年7月11日(火)
13:30～15:30
- ・参加費…100円
- ・定員…5名
- ・対象者…がんをはじめ病気を持った方、
そのご家族の方
(年齢・性別は問いません)
- ・持ち物…フェイスタオル1枚・裁縫道具
- ・参加申込…必要



ぽっけヨガ



ぽっけセミナー

『ヨガで心と体のケア Vol.11』

【筋肉をつけるヨガ】

・講師…YOGA LOTUS 石田 知子 氏

・日 時…H29年7月8日(土)

13:00～14:00

(スタジオOPEN 12:45)

・場 所…YOGALOTUS (ヨガロータス)

(旭川市神楽4条6丁目1-24 北洋銀行2F)

・駐車場…北洋銀行の側面 (カメラのキタムラ側)

・対象者…女性限定★病気を経験された方

・参加費…600円 (体験費+セミナー参加費)

・持ち物…ヨガマット(お持ちであれば)・フェイスタオル
お水・動きやすい服装 (ジャージなど)

・更衣室…あり (当日スタジオで着替え可能)

2カ月に
1回の開催が、
参加者の皆さまの
ご要望にお応えし、
毎月開催となり
ました♪

参加費 100円 定員 各10名

『生きるを学ぶ in ぽっけ』VOL.2

【遺言】

・講師…行政書士/終活カウンセラー 佐々木 啓 氏

・日 時…H29年7月13日(木)

19:00～20:00

・場 所…コミュニティる〜む ぽっけ

医療セミナー VOL.14 ～乳がん 後編～

【がんの概要および化学療法について】

・講師…医師 杉山 絢子 氏

・日 時…H29年7月18日(火)

19:30～20:30

・場 所…コミュニティる〜む ぽっけ

毎月第3火曜日の
定期開催です

★参加ご希望の方は、CAN net facebook、またはお電話・メールでお申込ください★

コミュニティる〜む ぽっけ

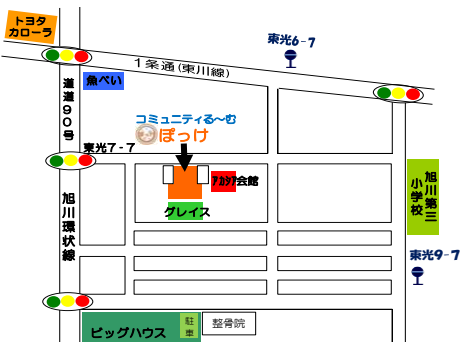
・旭川市東光8条7丁目2-5・

【自家用車】 ぽっけ前 or ビッグハウス駐車場 (整骨院側)

【バス】 あさでん

乗車：17番(1-8 17番)51番52番(旭川駅27番)⇒降車：東光9-7

乗車：60番67番76番(旭川バスターミナル10番)⇒降車：東光6-7



***** ぽっけの由来 *****

アイヌ語で「あたたかい」という意味です。
ここに来るとあたたかい気持ちになる、ホッとする
そんな場を目指しています。また、ぽっけのように
「いろんなものが詰まっている」というような希望も
感じてもらえたら嬉しいです。

【申込み・問合せ】

☎090-2697-8478 (平日 9時～17時, 土曜 9時～12時)

✉cannet-pokke@docomo.ne.jp

【ホームページ】

<http://www.pokke-asahikawa.com>

【ブログ】

<http://s.ameblo.jp/atsumarou-pokkeasahikawa>



健康食品・民間療法・宗教や政治活動・物品の勧誘や販売はご遠慮願います



想いをなくくろの輪
“がん”のよろず相談窓口

大人の部活動的な非営利組織です。「がん・病気になっても自分らしく生きられる社会」を目標に、病気を経験した人も
そうでない人も一緒に考えて活動する団体です。

【ホムペ】 <http://can-net.jp> 【facebook】 www.facebook.com/cannet2013/info