



コミュニティる~む ぽっけ



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にし、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)

開催日時 H29年10月25日(水) 11時00分~15時00分

(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された方、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

🎃🎃 ハロウィングッズを作ろう 🎃🎃

気持ちの共有をしながら、仲間と一緒に楽しく過ごしつつ、作品を完成させる達成感も味わいましょう♪

開催日時 H29年10月21日(土)
13時30分~15時30分



ぽっけヨガ

*** ヨガで心と体のケア VOL.14 ***

<ユッタリヨガ>

講師 YOGA LOTUS 石田 知子 氏

開催日時 H29年10月20日(金)

16時00分~17時00分

(スタジオOPEN 15:45)

場所 YOGA LOTUS (ヨガロータス)

旭川市神楽4条6丁目1-24 北洋銀行2F

対象者 女性限定★病気を経験された方

参加費 600円(体験費+ぽっけセミナー参加費)

持ち物 ヨガマット(お持ちの方) 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)

ぽっけセミナー

参加費 100円 **定員** 各10名 **場所** コミュニティる~む ぽっけ

『生きるを学ぶ in ぽっけ』VOL.5

【就労支援】

講師 社会労務士 加藤 良子 氏

開催日時 H29年10月12日(木)

19時00分~20時00分

医療セミナー VOL.17 ~肝臓がん~

【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

開催日時 H29年10月17日(火)

19時30分~20時30分

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



【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



【後援】 旭川市教育委員会

***** 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、ホッとすることを目指しています。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。

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



「病気になっても、ならなくても誰しもが自分らしく生きられる社会」を目指し、活動理念とする団体です。

【ホームページ】 http://can-net.jp. 【facebook】 www.facebook.com/cannet2013/info