

◆◇◆ 聖マリアンナ 乳がん体験者の会 ◆◇◆

マリアリボン

マリアリボンは働き盛り世代の乳がん体験者が集まり
気楽におしゃべりをしたり、学んだいできる体験者の会です

★運動イベント★

* 体験者向け・要予約

「乳がん経験者の為の、今日から始めたくなるエクササイズ」

マリアリボンでの運動イベント第4弾。今回はZOOMでの開催となります！

コロナ渦で家にこもる事も多く、体を動かしたい方も多いはず。

奮ってご参加ください！

日時：2020年8月31日(月)13時30分～15時00分

定員：25名(先着順・要予約)

開催方法：Zoom(オンライン)

申込み先：<https://bit.ly/2CYfSjM>

＜お申込みQRコード＞



講師：金子 真紀代 先生

「乳がん運動」についてのフキセミナーの後、
運動エクササイズを実施します。

エクササイズは、ルーシーダットン呼吸法を
初め、理学療法士ならではのリハビリをベー
スとした、柔軟性と可動域を高めるプログラ
ム。

毎日取り組めるエッセンスもご紹介いた
します。一緒に体を動かしましょう！



講師：金子真紀代先生

理学療法士
リンパ浮腫セラピスト
リンパ浮腫外来勤務
BCY乳がんヨガ指導者
ルーシーダットン
インストラクター

- ◆ 参加費は無料です
- ◆ 体調が心配な場合、術後等で可動範囲など不明な場合は、主治医にご相談のうえご参加ください
(運動参加は自己の責任下でお願いします)
- ◆ 風邪などを引かれている方、体調不良の方はご遠慮ください
- ◆ 動きやすい格好でご参加ください。スリーブをお持ちの方は装着してご参加ください
- ◆ 床にヨガマット、またはバスタオルを敷くか、椅子に座ってご参加ください
(足腰に痛みや痺れがある方は椅子での参加がおすすめです)
- ◆ その他にバスタオルを1枚、飲み物、汗ふきタオルをご用意ください

＜後援・予約・お問合せ＞ 聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター 044-977-8111
※このイベントは、一部、公益財団法人かながわ生き生き市民基金「新型コロナ対応 緊急応援助成」を受け
開催しています