

IKUKO先生



ヨガ講師歴20年以上の
ヨガインストラクター
IKUKO先生。癒しのヨガ
をレッスンいただきます。
エアボクシングを極めた
達人でもあります。

協力企業

株式会社池山メディカルジャパン
株式会社マエダモールド

※五十音順

池山メディカルジャパン様、マエダ
モールド様の参加につきましては、
参加者の方への人工乳房などの学び
を提供する場であり、ゆるふわと三
井記念病院が企業や商品をお勧めし
ているわけではありません。

入場無料

Yurufuwa Festival

私らしい選択を応援！

乳がん患者さんとみんなでつくる

ゆるふわフェス

2025.3.22 Sat.

10:30 ▶ 17:00 (10:15開場)

会場 三井記念病院 外来棟7階講堂

〒101-8643東京都千代田区神田和泉町1番地

女性限定

定員
50名
締切
3/9(日)



お申込みはこちら

10:40



人工乳房

人工乳房・ニップルのお
話があるよ。人工乳房を
見たり、触ったり、試着
したり、直接ご相談がで
きます。

※試着は定員あり。

11:00



おしゃべり会

ゆるふわのスタッフと
みんなで乳がん・乳房再
建についておしゃべりし
ましょっ♪

12:30



ランチ会

みんなでお昼を食べるぞ。
もちろん、ひとりで外で
食べてもOKです！

13:30



人工ニップル作り体験

オーダーメイドの人工乳
房・ニップルのお話の後
に人工ニップル作り体験。
まずは知る事が大事。
※色・サイズは選べませ
ん。

15:00



体感会

乳房再建経験者の胸を
見たり、触ったりお話し
できますよ♪

※希望者のみ。(定員あり。)

15:00



斎藤さん

乳がん看護認定看護師

部分切除や乳房再建前
の下着やパットなどお困り
ごとを相談。

15:40



椅子ヨガ

リラクゼーションやリハ
ビリを意識した乳がん患
者さんも安心のヨガで
す。

持ち物

- ・お弁当
※においや汁のあるものはご遠慮
ください。
- ・飲み物(自販機あり)
- ・ヨガ用の飲み水
- ・フェイスタオル1つ
- ・スリッパ
- ・動きやすい普段着

※ヨガウェアや体操着でなくても
可。着替えたい方は着替え可。

社会福祉法人

主催: 三井記念病院

共催: ゆるふわ(乳がんピアサポートチーム)



【お問合せ】

がん相談支援センター ☎03-3862-9252

✉ gansoudan@mitsuihosp.or.jp

Chill

ゆるふわフェス

参加申込書

参加申込書でお申し込みの場合は、ご記入後、
外来棟1階がん相談支援センターへご提出ください。
お問い合わせ: 三井記念病院 がん相談支援センター
☎03-3862-9252 ✉gansoudan@mitsuihosp.or.jp

Enjoy

ふりがな
名前

電話番号

ご住所

メールアドレス

下記にお答えください

①当会のご参加は初めてですか？

☐ はい ☐ いいえ

②お知りになったきっかけ

☐ SNS ☐ Web検索 ☐ チラシ ☐ 病院内 ☐ ご紹介(友人・知人・医師) ☐ その他:

③治療状況

☐ 乳がん治療前 ☐ 乳房切除前 ☐ 乳房切除済 ☐ 乳房切除再建予定 ☐ 乳房切除再建済

④年代

☐ 20～30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60～70代

⑤ヨガはご参加しますか？※ヨガのみ不参加可能です。※不参加の方はご帰宅となります。

☐ 参加します ☐ 参加しません

⑥ヨガの経験はありますか？※ヨガご参加の方のみお答えください。

☐ はい ☐ いいえ

⑦ヨガに期待することにチェックしてください※複数選択可。

☐ 術後のリハビリ ☐ リラックスしたい ☐ 体を動かしたい ☐ 運動のきっかけ
☐ 関節痛緩和 ☐ 肩こりをほぐしたい ☐ ダイエット ☐ 仲間づくり

⑧ヨガをするにあたり、ご要望やご不安なことはありますか？

※ご提供いただいた個人情報は、上記利用目的のみ使用いたします。第三者へ提供することはありません。
※アンケートについては、研究発表に使用する場合がございました。

■下記、ご了承の上、ご参加ください。

- ☐ 当会で知り得た情報は、SNS等への投稿や口外はご遠慮ください。
- ☐ 写真撮影・録音はご遠慮ください。
- ☐ 当日、人工乳房試着会・体感会が定員数に達した場合、ご参加できない場合がございます。
- ☐ 体調不良の場合や当院に入院中の方は、ご参加をご遠慮ください。
- ☐ 当日はマスク着用・手指の消毒にご協力をお願いいたします。