

IKUKO先生



入場無料



Yurufuwa Festival

気持ちが明るくなる
アピアランスケア

あなたらしい選択を応援！
乳がん患者さんとみなでつくる

ゆるふわフェス

2026.2.21 Sat.
13:30 ▶ 17:00 (13:15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

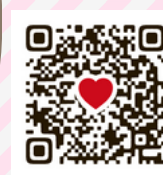
女性の乳がん
患者さん限定

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。

ヨガの持ち物

- ・ヨガ用の飲み水
(自販機あり)
- ・フェイスタオル1つ
- ・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も可。



お申込みはこちら

13:40~

マエダモールド



人工乳房・ニップル

人工乳房を見たり、触つたり、試着したり、直接ご相談ができます。

※当日15名様限定。
(事前予約不可。)

ヌーブラ



ブレストケアヌーブラ

新感覚の人工乳房を見たり、触ったり、試着したり、直接ご相談ができます。

ムネボジ



胸元をさりげなく
隠すタオル

入浴施設で傷跡を可愛くカバー。濡れてもラインが出にくく、入浴中は髪をまとめることもできます。

池山メディカル
ジャパン



人工ニップル作り体験

人工ニップル作り体験。
(色・サイズは選べません。)人工ニップルの試着も出来ます。

※人工ニップル作り体験は、
当日20名様限定。
(事前予約不可。)

15:50~



乳房再建体感会

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♪

※事前申込制。初参加の方で
乳房再建前の方限定。



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。



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。

協力企業

株式会社 arikata (ムネボジ)
株式会社池山メディカルジャパン
株式会社ヌーブラジャパン
株式会社マエダモールド

※五十音順

本イベントは参加者の方への
体験や学びの場のご提供であり、
ゆるふわや三井記念病院が特定
の企業や商品をお勧めしている
わけではありません。

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

女性の乳がん患者さん限定

参加申込書でお申込みの場合は、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

電話番号

名前

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

☐ いしSNS ☐ ゆるふわInstagram ☐ ゆるふわスタッフ・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

☐ 30歳以下 ☐ 31~39歳 ☐ 40~49歳 ☐ 50~59歳 ☐ 60~69歳 ☐ 70歳以上

⑤ヨガは参加しますか？ ※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？

⑨乳房再建体感会は参加しますか？

※事前申込制です。今回は、初めてご参加いただく方で、乳房再建手術をこれから受けられる方を対象とさせていただきます。2回目以上の方、乳房再建をされた方はご遠慮ください。

☐ 参加します ☐ 参加しません

※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・人工ニップル作り・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。