

みんなでヨガしよう！
乳房再建経験者とおしゃべりしよう！

ゆるふわヨガ・乳房再建LIVE相談



ヨガインストラクターIKUKO先生

日本女子体育大学でスポーツマネージメントを専攻。保健・体育教員免許取得。ヨガ講師歴30年以上！心も体もほぐれる癒しのヨガをレッスンいただきます。日本プロボクシング協会エアボクシングレディースの部2連覇と趣味も極める達人。



乳房再建LIVE相談会 (13:00~14:45)

乳房再建経験者、医師、看護師、ソーシャルワーカーが皆さんからの質問にお答えします。術後の生活や痛み、社会復帰、下着のことなどたくさん質問してみてくださいね♪
自家組織・インプラント・脂肪注入の経験者や再建医ヒゲメガネ先生も参加するよ。

乳房再建体感会 (15:00~15:30)

乳房再建経験者の胸を見たり、触ったり直接、お話しできます♪

※女性限定です



椅子ヨガ (15:45~16:45)

椅子に座って主に首や肩、上肢をほぐすヨガ。ハードなヨガではなく、リラックス目的のヨガです。心も体もほぐれる癒しのヨガをIKUKO先生にレッスンいただきます。

※術後間もない方、医師より指示のある方はご遠慮ください。
※医療行為ではなく、リラクゼーション目的のヨガです。

2024年

3月16日(土) 13:00~17:00

三井記念病院 外来棟7階講堂 (開場12:30)

〒101-8643

東京都千代田区神田和泉町1番地

がん相談支援センター ☎03-3862-9252

持ち物:水、フェイスタオル2つ、動きやすい服装

参加条件:ヨガ・LIVE相談会どちらもご参加可能な方

締切:3月1日(金)17:00まで (事前申込み要)

※体調不良の場合や当院ご入院中の方はご遠慮ください。

当日はマスク着用・手指消毒のご協力をお願いします

お申し込みは
こちら



参加無料
定員
30名