

# マンマフィットネス

## マンマフィットネスとは…

乳がん経験者のための「無理なく、心地よくできる、やさしい運動」です。  
手術後の肩関節の動きをよくする、筋力をつける、のみではなく、ホルモン療法中の気分転換やリラクゼーションとしても期待できます。  
このように、からだのみではなく こころのバランスも整える運動として、注目されています。

## 毎月第2金曜日

## 14:00～15:00

初心者の方、  
大歓迎!!!!

【場所】 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室

【講師】 西川なおみ先生

(助産師・看護師でヨガのインストラクターをされている方です)

【対象】 当院乳腺外科に通院されている方

【参加費】 1,000円 (当日頂戴いたします)

※13:50～南館8階会議室前にて受付を開始します。

※当日は動きやすい格好でお越しください。

また、飲み物やタオル等のご持参をお願いいたします。

### \*申し込み方法\*

乳腺センター受付にて申し込み用紙を配布しております。

申し込み用紙に必要事項をご記入の上、乳腺センター受付までお持ちください。

お電話での申し込みの場合は、総合上飯田第一病院 052-991-3111

(内線7288・乳腺センター マンマフィットネス担当者)までご連絡をお願いします。

(受付時間：平日の月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで)