

# 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。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。

# 1/20 (月) 13:00-14:00

※ 2月以降は毎月第2木曜日に実施。

- 場所：総合上飯田第一病院 8階 会議室
- 講師：池野 恵理 先生（助産師/ヨガインストラクター）
- 対象：当院乳腺外科に通院されている方
- 参加費：1000円 ※当日頂戴いたします

- ・ 12:50～南館8階会議室前にて受付いたします。
- ・ 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 午前9時～午後5時)