



第14回乳がん患者会「つながり」 患者だけの集い

日時：平成25年3月9日(土)
午後 1 時～3 時

場所：大阪厚生年金病院
第一&第二会議室
(2階泌尿器科外来の前)

～ 乳がん術後者の為のワークアウトピラティス

乳がん手術を受けた方に向けた
多様なタイプに合わせたエクササイズをお伝えします
主に腕や肩の可動性、柔軟性、姿勢の変化に伴う筋力の左右差を
調整するための筋の動きについて解りやすく紹介します

講師：上泉 渉(かみいずみ わたる)先生

- ・ストットピラティス STOTT PILATES®公認リードインストラクター
トレーナー(アジア太平洋地域で唯一のリードインストラクター)
- ・柔道整復師
- ・神戸女学院大学 非常勤講師
- ・宝塚音楽学校 非常勤講師

腕や肩のあたりの筋力・持久力を高める動きを教わる予定です
椅子に座ってのレッスンです

楽な服装・かかとの低い靴でご参加ください

運動経験がない方でも、大丈夫です♪

患者会に関する質問・お問合せは
こちらまでお気軽にどうぞ
osakatsunagari@hotmail.co.jp

