



# 第20回乳がん患者会「つながり」 患者だけの集い

日時：平成28年1月30日(土)  
午後1時30分～3時

場所：大阪病院 6階講堂1&2

☆事前予約は不要です お気軽にお越しください☆

♪3時～5時ごろまでフリースタイル♪

お茶とおしゃべりだけでもどうぞ！

## ～ 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®認定インストラクタートレーナー  
(アジア太平洋地域で初めて選ばれた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

