

# 乳がんと運動

## ～自宅で実施できるエクササイズ～

今の生活でこんなことはありませんか？

- 体力の低下を感じる
- 疲れやすい
- 1人で運動するのは不安
- そろそろ運動をはじめてみたい
- 毎日を楽しく過ごしたい

男女問わず、がん経験者への運動がもたらす効果や、疲れにくいカラダをつくるための短時間でできるエクササイズをご紹介します。

2023年

6月10日(土)

11:00～12:00

### 講師

法政大学 スポーツ研究センター専任研究員  
街 勝憲 ツジ カツノリ



対象：乳がんの初期治療を終えており、  
● 手術後2か月以上経過している方  
● 主治医から運動を許可されている方

注意：動きやすい服装でお越しください  
着替えも可能です

場所：ういケアみなと 講習室

定員：8人(申込順)

参加費：無料

申込方法：電話 03-6450-3421

FAX (裏面参照)



ういケアみなと

港区立がん在宅緩和ケア支援センター

# 参加申込書

FAXにて申し込みの場合は下記ご記入のうえ送信願います。

**FAX番号 : 03-6450-3583**

**受信後、確認の連絡をさせていただきます。**

<b>6/10(土)</b>  乳がんと運動 ～自宅で実施できる エクササイズ～	ふりがな	
	代表者氏名	
	電話番号	参加人数  人
	一緒に参加される方の氏名	

## 【感染予防対策のお願い】

当施設は、免疫力が低下した方も利用されます。  
施設を利用される際は、引き続きマスクの着用と  
手指消毒のご協力をお願いします。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター

ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台 4-6-2 ゆかしの杜 5 階  
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583  
<https://www.minato-hpccsc.jp/>



## 【イベント申し込み方法】

開催日前日までに電話またはFAXでお申し込みください。FAXの場合、指定用紙はございません。参加されるイベント名・開催日時・氏名・電話番号・参加人数を記載のうえ送信してください。

## 【電話申し込み受付時間】

平日 10:00～21:00  
土曜日 10:00～17:00  
休館日 日曜・祝日・12月29日～1月3日

## 【交通のご案内】

- ・電車の場合  
東京メトロ南北線  
都営三田線  
「白金台」駅 2番出口右手横
- ・バスの場合  
JR目黒駅東口  
JR品川駅高輪口  
都営バス品93  
「白金台駅前」下車

