



若年性乳がんサポートコミュニティ

# Pink Ring東北branch

## —若年性乳がん体験者ヨガ講師と探る—身体のケア & おしゃべり会

【日時】

2018/9/16(日)

(受付12:30~)

13:00~16:00

【参加費】

500円

飲み物は各自準備願います

【定員】

30名

【場所】

仙台市医師会館

5階 研修室1.2

(仙台市若林区舟丁64-12)

※会場借用ご協力

東北労災病院 玉井照枝さん

乳がんの手術によって起こる腕や肩の不調。乳がんを経験して感じる身体の緊張。それらを、若年性乳がん体験者でもあるヨガインストラクターの高橋すみえ氏を講師に迎え、ヨガを通して身体のケアと一緒に考えてみませんか？普段着でいつでも、どこでも行えるヨガを教えてください。ヨガマット不要！手術後のリハビリの1つとして覚えてみませんか？易しいメニューになっていますので、初めての方も大歓迎！ヨガでスッキリした後は、仲間同志で集うおしゃべり会を開催！皆さんの参加をお待ちしています！

【講師】若年性乳がん体験者 ヨガインストラクター 高橋 すみえ氏

【対象】・20代、30代で乳がんを罹患した方  
・若年性乳がん特有の悩みを共有できる体験者  
(恋愛・結婚・妊娠・出産・子育て・仕事・美容・お金etc)  
※どちらかに該当すれば特に年齢制限は設けていません。

【準備物】水、タオル※ヨガマット不要(主にイスに座って行います)  
※服装(普段着で可。身体を動かすことを考慮願います！)

【駐車場】医師会館の駐車場は、同じ建物内の急患センターご利用の方の使用のみとなります。車でお越しの方は、近隣有料駐車場をご利用下さい。

【アクセス】・地下鉄/仙台駅より富沢方面行→約5分 河原町下車、北出口より徒歩3分  
・タクシー/仙台駅より→約10分(約2km)4号線を河原町方面へ、旧南警察署跡と指定

※身体を動かすため、しっかりしたお食事は、なるべく2時間前までに済ませて下さい。  
※治療状況で心配な点がある方は、主治医へ確認をして下さい。

【PROGRAM】13:00~《開会》

13:10~《第一部 若年性乳がん体験者  
ヨガインストラクター 高橋 すみえ氏「ヨガで身体ケア」》

14:00~《第二部 若年性乳がん体験者のおしゃべり会》

15:45~《集合写真撮影(自由参加)》

16:00 《閉会》

【お申込みはこちらから】

<https://ws.fomzu.net/fgen/S14090533/>

※開催5日前までに最終のご案内メールをお送りします。届かない場合は受付が正しくできていない可能性がありますので下記までお問い合わせ下さい。



当日お手伝いしてくれる  
【ボランティアサポートスタッフ募集！】  
お申込み同時受付！

【募集人数】10名(定員になり次第締め切り)

【内容】・受付での資料配付・会場テーブル設置  
・案内 など

【対象】・本イベントにご参加の方

※内容について、作業可能な範囲でお願いします！

※当日11時から準備を開始します！

皆様のご応募お待ちしております(^\_^)

【お問い合わせ先】

●メール [pinkring.touhoku@gmail.com](mailto:pinkring.touhoku@gmail.com)

●ホームページ <http://www.pinkring.info/>

●Facebook <https://www.facebook.com/pinkring.japan>

●メール会員募集

[http://mail.pinkring.info/empty\\_mail/](http://mail.pinkring.info/empty_mail/)

※登録無料！Pink Ringのメール会員であり、東北限定ではありません！

