

## 第1回

# マンマフィットネス 開催いたしました。

### ●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。

- 10/6 多くの方に参加していただき、ありがとうございました。  
当院スタッフも一緒にマンマフィットネスを体験しました。



### フィットネスを体験された患者さまの声

- ・家ではなかなか出来ないので、じっくり自分の身体と向き合うことができてよかったです。
- ・気持ちよかったです。  
次回もよろしくお願いします。
- ・とても心が軽くなりました。  
また、参加したいと思います。

- 次回は **12/22(金) 14:00~15:00** に開催いたします。

場所：南館 8 階会議室 講師：西川 なおみ先生 (助産師・看護師でヨガインストラクター)

参加費：1,000 円 (当日頂戴いたします)

当日 13:50~南館 8 階会議室前にて受付を開始します。

動きやすい格好でご参加ください。

参加ご希望の方は、下記電話番号までご連絡ください。

- 2018 年 1 月からは  
**毎月第 2 金曜日に定期開催**  
いたします。

\*お電話でのお問い合わせ・申し込み

総合上飯田第一病院：052-991-3111

内線 7288 マンマフィットネス担当者

(平日 月~金曜日 午前 9 時~午後 5 時まで)

