

11月9日  
SAT.

14:00~15:50

オンライン開催 アーカイブ視聴可

2024

# 乳がんヨガフェスタ

## ～セルフケアとしての乳がんヨガ～

PROGRAM

14:05~14:35 おしえて！杉山先生  
乳がんヨガをオススメする理由



患者さんに、セルフケアについてアドバイスされる事もあるという杉山先生と、BCYの高野裕子が乳がんヨガについて語ります。



乳腺専門医  
杉山迪子先生

14:40~15:00 産後の癌宣告を乗り越えて  
～ヨガで恐怖が和らいだ～

出産直後の乳がん罹患という状況の中、香予さんがヨガをどう取り入れ、治療を続けてこられたのかお話しください。乳がん、がん治療中の方で、心と体のセルフケアにヨガを取り入れてみようかと思っている方の参考になるお話です。



田尻香予さん

15:05~15:35 わたしと繋がる お家乳がんヨガ



簡単にお家でできる乳がんヨガをお伝えします。難しい動きはありませんので、お気軽にご参加ください。初めての方でも大丈夫！セルフケアとしての乳がんヨガを体験してください。



担当 伊藤路子  
BCY講師

参加費  
寄付制  
500円～

お申し込みはこちらから

