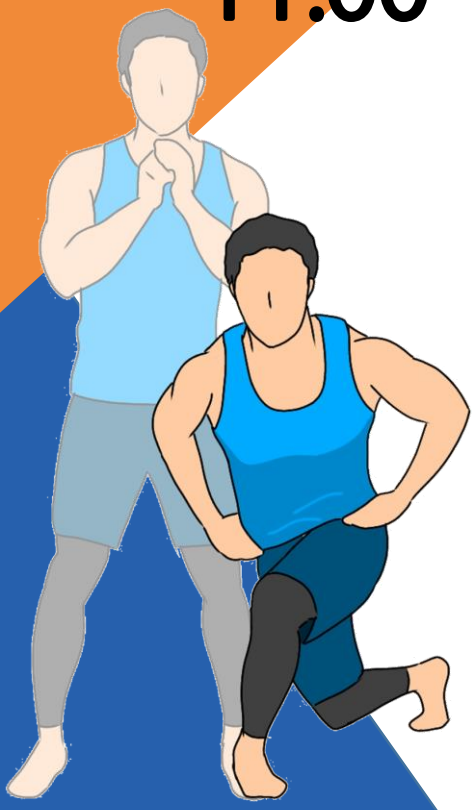
がんに罹患した方こそ運動を！

ということが世界中で提唱されています。
しかし、いざ運動を始めるとなると何をどの程度行えばよいのか、
難しいところがあると思います。
セミナーでは、自宅でできて短時間で高い効果を得られる
「高強度インターバルトレーニング」を実演指導します。
体力向上や生活の質向上に効く運動を体験しませんか？

乳がんと運動

～自宅で実施できるエクササイズ～

2024年２月24日（土）
11:00 ～ 12:00



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：12人（申込順）
申込方法：電話またはＦＡＸ（裏面参照）
電話　03-6450-3421

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

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。

2月24日(土) **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	

【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。

【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

【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。

アクセス

- 東京メトロ 南北線
- 都営地下鉄 三田線
  「白金台」駅下車2番出口　徒歩1分
- 都営バス
  「白金台駅前」下車　徒歩1分

＊駐車場はございません。
公共交通機関をご利用ください。

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/