

# 術後、こんなことはありませんか？

疲れやすい

運動を始めたいけど  
何をしたらいいかわからない

体力の低下を感じる

毎日楽しく過ごしたい

一人で運動するのは不安

## 乳がんと運動

### ～自宅で実施できるエクササイズ～

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

10月28日(土)14:00～15:00

- 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

#### 講 師

法政大学 教授 生命科学部  
スポーツ健康学研究科 スポーツ研究センター  
越智 英輔 オチ エイスケ

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



場 所 : ういケアみなと 講習室

定 員 : 8人 (申込順)

申込方法 : 電話またはFAX (裏面参照)

電話 03-6450-3421

# 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>10月28日(土)</b> <b>乳がんと運動</b> ～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

