

第3回がん患者のための 運動によるリフレッシュセミナー ～看護師対象 乳がん part.2～



がん患者さんの治療後の就労支援の一環となるべく、臨床未満の症状緩和と体力強化を目的としてピラティスのワークアウト講習会を行います。前回セミナーのアンケートでは非常にご好評をいただきました。ワークアウトをしっかり習得するために同じ内容で受講したいとの皆様のご要望をうけ、第2回と同じ趣旨で、乳がん患者さんが抱える症状緩和(主に腕や肩の可動性、柔軟性、姿勢の変化に伴う筋力の左右差を調整)に関する講義と実践を予定しております。世界的なピラティスの公認トレーナーで、宝塚音楽学校などで非常勤講師も務める上泉渉先生を招聘し、多様な要素を取り入れたエクササイズをご提案します。今回も少人数で、テーマを絞り、**医師指導のもと科学的根拠に基づいたワークアウト**を覚えていただけます。医療の現場にすぐにも取り入れられる内容となっておりますので、少しでも役立てていただければ幸いです。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日 時：2018年12月3日（月） 17：30開場
18：00～20：00 講義およびワークアウト
場 所：大阪市立大学医学部学舎 B1 厚生室
講演&指導：ピラティス&フィットネス ビーキューブ®
代表 上泉 渉

- ・看護師対象 ・定員：18名
- ・レッスン料無料 ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・タオルまたはバスタオルを1枚ご持参ください。

【応募方法】下記必要事項をご記入のうえ、メールにて応募ください

①氏名 ②連絡先 ③勤務先・職種(認定や専門)

※複数でご応募の場合は、おひとりにつき①～③をご記入ください。 **軽食をご準備しております！！**

【応募先】大阪市立大学 がんプロ事務局 メールアドレス：ganpro@med.osaka-cu.ac.jp

【応募条件】本セミナーのアンケートへの回答

【応募期限】2018年11月9日(金)



共催

大阪市立大学大学院医学研究科 7大学連携個別化がん医療実践者養成プラン事業推進委員会

がん患者サポートの会「ぎんなん」

NPO法人近畿がん診療推進ネットワーク