



# 第4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.3～



ご参加の皆様へ

今回は患者様を対象とした講習会と同じ形式で行います。患者様向けの解説で進行いたしますのでこれまでご参加の方もワークアウトの伝え方を体験してください！

がん患者さんの治療後の就労支援の一環となるべく、臨床未滿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。ご好評いただき、追加での開催を決定いたしました。今回も看護師を対象に、前回同様の内容で、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：2019年3月18日（月） 17：30開場  
18：00～19：30 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](mailto: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】2019年1月25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

