

第5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 **骨盤編 part.1**～



第2弾！
婦人科がんの患者さん
対象の新たなワークアウト
プログラムです

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**を開催させていただきます。おかげさまで、第5回を迎え、過去3回は乳がん編を開催させていただきましたが、今回は新たに**骨盤編 part.1**として、婦人科がんの患者さんが抱える症状緩和(主に腰などを含めた下半身の可動性、柔軟性、姿勢の変化に伴う筋力の左右差を調整、浮腫の軽減)を目的とした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。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日 時：2019年6月17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。

【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】2019年6月7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」