

乳がん術後のボディケア



楽動(らくどう)体操

乳がん術後は誰でも、関節の痛みやだるさ、不安や落ち込みで毎日が憂鬱です。

仲間と一緒に楽しく体と心をほぐしませんか？

第5期 楽動体操

対象者 乳がん術後の方

日時 2010年4月9日～6月25日 13時30分～14時30分
(全6回コース 第2・4金曜日)

場所 高橋ビル 1階(病院のすぐ近くにありますが)

料金 全コース 3000円(1回ずつの場合700円)

講師 NPO法人スマイルボディネットワーク代表 岡橋優子さん
(インストラクター)



スマイルボディネットワークとは

女性医療と連携して、女性の様々な不快症状を「楽しい体操」で改善し、女性の笑顔を増やしていく活動をしています。

お申込みは電話、または乳腺受付で直接ご予約ください。

動きやすい服装でご参加ください。

大きめのバスタオル、水分補給用の水やお茶など御持参ください。