

# 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7期 楽動体操

- 対象者 乳がん術後の方
- 日時 2010年 10月1日～12月17日 13時30分～14時30分  
(全6回コース 第1・3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。