



# 乳がん患者会

## 乳がんヨガ

乳がん術後の後遺症（リンパ浮腫・腕の使いにくさ）を改善、予防するため乳がんヨガ指導者と一緒にヨガを体験しませんか。

13:00 ~



骨への転移がある方は参加前にご相談ください。

## モノづくり体験



みんなと一緒にハンドメイドしませんか？  
手先を使うことで創造的・芸術的な活動が右脳を刺激し、生きがいや生きる意欲を高めるといわれています。

14:00 ~



6月

アロマオイルを使った  
ものづくり体験

材料費1,000円  
お願いします

ヨガ、モノづくり後、みんなで意見交換会を開催します。  
日頃、疑問に思っていることを話してみませんか？

同じ病気の人と話す機会があれば、聞いてみたいことがある…

こんなとき、他の人はどうしてるんだろう？



2026年度予定

6月

6日 SAT

11月

7日 SAT

3月

6日 SAT

13:00 ~ 15:30頃

松下記念病院

申込・問合せ先：06-6992-1231（代表）

場所：松下記念病院 2階 講義室  
対象：乳がんの方

※ 土曜日のため無料バスは運行していません

LINEでお申し込みの場合  
メッセージに「〇月〇日の  
乳がん患者会参加希望」と  
メッセージ送ってください。

