

第20回

NPO法人 ふじのくに乳がん交流サロン主催

乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 おしゃべり交流会

【日時】 2025年12月20日(土) 10:00～12:00
(受付開始 9:45から)

【会場】 静岡がんセンター 研究棟1階 会議室

※ 入口は病院棟と異なります(裏面参照)

難易度★☆☆

今回は「椅子を使ったゆる～いヨガ」と「おしゃべり会」

優しいポーズを行いながら、身体の隅々にゆったりと呼吸を巡らせます
今日の体・心と向き合い、自分のためだけにヨガをする時間を楽しみましょう

- ◆乳がん患者さん(治療前・中・終了後)はもちろん、ご家族・ご遺族、医療従事者、地域の皆様など、**どなたでも**参加できます！東部地域以外の方も歓迎です
- ◆治療のこと、副作用のこと、生活のことなど、**なんでも気軽に**おしゃべりしてみませんか？
- ◆看護師への個別相談も可能です

参加費無料
事前申込制
(当日参加もOK)

お申込はこちら



※申込〆切
12月19日(金)まで

問い合わせ先:あかりて運営サポーター
sizu.bcsup@gmail.com
当日以外は、お電話が繋がりませんのでご了承ください

【駐車場】

➤がんセンター駐車場(料金200円/1時間半～4時間以内)をご利用ください

【会場入口までの行き方】

➤立体駐車場から正面玄関に向かって進みます。正面玄関手前の左側に、階段がありますので1階に降りてください(案内看板を設置しています)

➤入口はロックがかかっていますので、サポーターがご案内します

【ご連絡に関して】

➤遅刻した場合は、**080-2247-0776** (開始1時間前から通話可能)お電話ください

➤1時間以上の遅刻となる場合は、次の機会へのご参加をお願いします

➤当日以外のお問い合わせは、sizu.bcsup@gmail.com をお願いします

➤※NPO法人の事業のため、静岡がんセンターへのお問い合わせはご遠慮ください



【おねがい】

➤事前の体温測定・マスク装着・体調チェック表記載へのご協力をお願いします

➤水分補給のために、飲み物をご持参ください(館内に自動販売機もあります)

治療中の方もおりますので、香りの強い柔軟剤・整髪料・香水の使用はお控えください

【持ち物】

➤汗拭きタオル、バスタオル(足元に敷きます)

【服装】

➤締め付けのない動きやすい服装(スカート、ストッキング不可)

※体調に不安がある方や術後間もない方は、主治医にご確認のうえご参加ください



Instagram
やっています

次回の交流会は、
1月24日(土)開催予定です