

ピンクリボン月間特別企画



女性のがん患者さんのための

ヨーガセラピー & アピアランス講習



日時

10月14日(日)

・ヨーガセラピー

10:00~11:00

・アピアランス講習(メイク体験)

11:05~12:05

受講料:無料

準備物:敷物(バスタオル・
タオルケット等)、
動きやすい服装、
水分(飲み物)

ご希望の方には、福井のカメラマン(Eito Mars)
さんがメイクの写真撮影をしてくれます



講師紹介(アピアランス)

馬庭 祥子先生

大阪のヘアメイクサロンで12年勤務。その間、京都、大阪、滋賀、海外の婚礼も担当。2015年から福井県内でのブライダルヘアメイク、TV局、広告撮影、イベント等でのヘアメイクも担当している。2018年からミスユニバース福井ディレクター兼、ビューティキャンプ講師。2018年8月よりフリーランスに転向

講師紹介(ヨーガセラピー)

吉田 綾先生

小学校でのヨガクラブ、県立病院での癒しのヨガ、一般のヨガクラスなどヨガを通じて、多くの方がご自身の温かさで癒されますように。をコンセプトにヨガの指導をしている。

●アピアランスとは●

治療で起こる外見の変化のことです。それが原因で気分が落ち込む、人と会いたくない、仕事に行きたくない...など、お困りの時に、自分らしく生活するためにはどうしたらよいか？今回の研修では、解決するためのヒントを体験していただきます。

場所

福井赤十字病院栄養管理棟3階講堂

※本講座は心身のリラックスを目的としています。
※体調など心配のある方は、主治医・かかりつけ医にご相談ください。

お申込み
お問い合わせ

福井赤十字病院 がん診療センター-0776-36-3673(直通)(平日:8:30~17:00)



女性のがん患者さんの
のための

ヨーガセラピー



日時 10月14日(日) ⇒メイク体験もあります
(10月の企画に関しましては別紙の案内をご覧ください)

11月18日(日) 12月23日(日)

平成31年 1月20日(日) 2月3日(日)

3月24日(日) 10:00~11:30

場所 福井赤十字病院 栄養管理棟3階 講堂

受講料：無料
準備物：敷物（バスタオル・
タオルケット等）、動きやす
い服装、水分（飲み物）

講師紹介

齊藤 素子先生

- ◇富山医科薬科大学医学部卒業後、消化器外科・乳腺外科医として活躍
- ◇2008年アメリカに渡り、全米ヨガアライアンス300時間認定ヨガセラピストの資格取得後、同協会500時間認定ヨガインストラクターの資格を取得
- ◇2011年より週末を中心に市内のヨガスタジオでクラス開催中
- ◇2015年4月より福井赤十字病院非常勤医師

ヨーガセラピー

スケジュール

[10:00~10:40(前半)]
[10:45~11:30(後半)]

※前半と後半の間に5分間の休憩を設けます。
前半はお話を多めに取り入れながら、後半は少し動きを増やした内容となります。
体調に合わせて見学等もできます。

終了後

乳がん患者さん 同志のおしゃべり会

※ヨーガセラピーの後、患者さん同志の「おしゃべり会」を開催予定です。
「おしゃべり会」のみの参加も可能ですので、ご参加お待ちしております♪
乳がん看護認定看護師も参加します！！

※本講座は心身のリラックスを目的としています。
※体調など心配のある方は、主治医・かかりつけ医にご相談ください。

お申込み
お問い合わせ

福井赤十字病院がん診療センター
0776-36-3673(直通)(平日:8:30~17:00)



*女性のがん患者さんのためのヨーガセラピー・おしゃべり会
参加申し込み

事前に FAX いただくか、
外来・病棟へご持参ください

※□にチェックをお願いします。

第7回目：10月14日（日）：□参加する □参加しない □未定

第8回目：11月18日（日）：□参加する □参加しない □未定

第9回目：12月23日（日）：□参加する □参加しない □未定

第10回目：1月20日（日）：□参加する □参加しない □未定

第11回目：2月3日（日）：□参加する □参加しない □未定

第12回目：3月24日（日）：□参加する □参加しない □未定

<u>参加者ご氏名</u>	<u>生年月日</u>	<u>/</u>	<u>/</u>
<u>住所</u>	<u>電話</u>	<u>(</u>	<u>)</u>

*ヨーガセラピーの後、乳がん患者さん同志の「おしゃべり会」を開催
予定です。「おしゃべり会」のみの参加も可能ですので、ご参加お待ちしております♪

参加申し込みの提出先

がん診療センター がん相談窓口（がん相談支援センター）先進中央棟 1 階
・各診療科外来・病棟など

FAX：0776-36-0240

※お電話でも申し込み受け付けています。

TEL：0776-36-3673（直通）