

# ひまわりの会 会報誌

## 頭も身体もスッキリ爽快!!

9月29日(日)三沢国際交流教育センターにおいて秋晴れの中、勉強会が行われました。

まず相沢院長のご講演では、乳がんの基礎知識と妊娠関連乳がんについてお話をなさいました。特に妊娠関連乳がんは子育てを終えた方、娘さんやお知り合いの女性など不安に思っている方もいると思います。心配されている方は診察の際にお尋ね下さい。

また、3B体操は佐々木美智子先生をお招き致しました。無理なく楽しく身体を動かし、とてもしフレッシュすることが出来ました。今回、参加できなかった方も是非次回は参加してみてくださいね。

### 相沢先生の講演



3B体操  
♡



## 勉強会アンケート結果

- ◆ 相沢先生の講演について
  - ・ 色々な種類の乳ガンがある事が分かった
  - ・ いつも通り分かりやすく楽しかった
  - ・ とても良かった(乳がんの後の妊娠について)
  - ・ 自分の娘とかの時にとっても役に立つお話だった
- ◆ 佐々木先生の3B体操について
  - ・ 初めてなのにすごくおもしろかった
  - ・ また次回あればやってみたい!
  - ・ ヨガより良かった
  - ・ ゆったりした動きでリラックス出来た
  - ・ 楽しかった ・ 器具がほしいと思った ...など

## 忘年会のお知らせ

日時：11月17日(日)

時間：12時～

場所：三沢きざん

会費：3,500円

今年度、最後の行事となりました!ビンゴ大会やカラオケなど盛り沢山のイベントを準備しておりますので、皆さまのご参加をお待ちしております◎

## クリニックからお知らせ

12月30日(月)～1月3日(金)まで  
年末年始お休み致します

ご不便をお掛けいたしますが  
よろしくお願い致します



## ひまわり館の開館時間

時間：9時～17時

曜日：月・水・木・金曜日

休館日：火・土・祝日

お問合せ・ご相談は

ひまわり館へご連絡下さい

Tel : 080-1823-8171