

- ・運動の方法がわからない
- ・腕が上がりにくい…
- ・リンパ浮腫が心配 等  
悩んでいる方へ

チャレンジ  
してみませんか～？

座ってできる！  
**e-エクササイズ®**  
体験

誰でもできるe-エクササイズ®で  
「こころ」と「からだ」を一緒にほぐしましょう！

参加費無料  
申込不要

【日時】▶▶▶ 3月23日(土) PM2:00～PM4:00

【会場】▶▶▶ 長崎みなとメディカルセンター  
2階 ラウンジ(ステンドグラス前)

【対象】▶▶▶ 乳がん体験者、ご家族、医療関係者等

【講師】

株式会社e-エクササイズ®  
代表 松浦 亜紀子 先生

運動と健康に関する多数の資格とキャリアをベースに平成22年に生活習慣病罹患、低体力者、高齢者向けに座位のまま無理なく取り組める身体機能改善プログラム“メディカルフィットネスe-エクササイズ®”を開発。多数の医療機関で活躍中。



==== 当日は動きやすい格好でお越しください！ ====

※飲み物は各自ご持参ください。

お問い合わせ

TEL 095-822-32512

長崎みなとメディカルセンター 広報企画係まで