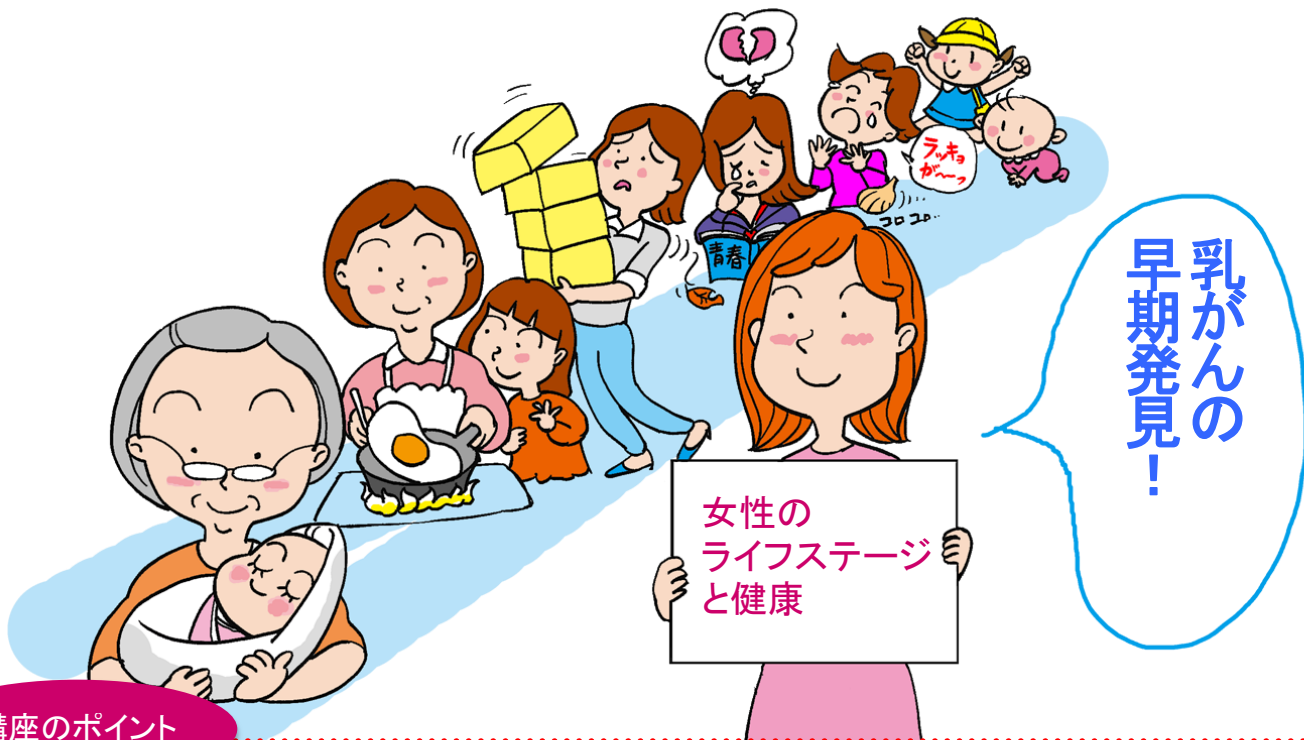


東京八王子
3月5日

女医と一緒に考えるライフステージの変化に伴うからだの変化

ウィメンズヘルスセミナー

～身につけよう！乳がん自己チェックトレーニング～



講座のポイント

●実技演習「乳がん自己チェックトレーニング」

乳がんの大きさが2cm以下の早期がんであれば、約9割が治ります。また、しこりが小さいうちに発見できれば乳房温存療法が適応でき、乳房を残すこともできます。早期発見するためには、月一回の自己触診はとても大切です。触診モデルを使って、しこりの感触を実感していただきます。

●肌年齢測定

専用測定器で、現在の肌状況をチェックしていただきます。

●リラクゼーション体験学習

アロマケア、スパイスセラピー、リフレクソロジーの体験を通じてリラクゼーション手法を習得していただきます。なお、体験学習の内容は会場ごとに異なります。下記予定をご確認ください。

日時

平成28年3月5日(土)
午前10時～午後3時30分
(受付9時30分開始)

参加費

無料(昼食付、交通費は自己負担)

会場

八王子労政会館

2階「第一会議室」

住所: 東京都八王子市明神町3-5-1

アクセス: JR 中央線「八王子」駅北口下車

徒歩10分

京王線「京王八王子」駅下車徒歩5分

●ご参加に当たって

<リフレクソロジー>

膝下のマッサージを行いますので素足になっていただきます。膝下まで裾がまくりやすい服装でお越しいただき、バスタオル1枚(もしくはフェイスタオル2枚)をご持参ください。