



若年性乳がんサポートコミュニティ

Pink Ring 東北branch



イスYOGA

&

ワークショップ

～自分自身のためにできること～



2019

8 / 18 (SAN)

12:30～16:00
(受付12:00～)

会場：仙台市医師会館 5階 研修室1.2

参加費：500円

(仙台市若林区舟丁64-12)



(お菓子代含む)
(飲み物は各自準備願います)

対象：・20代、30代で乳がんを罹患した方 定員：30名

・若年性乳がん特有の悩みを共有
できる体験者

(定員になり次第締め切り)

※どちらかに該当すれば特に年齢制限は設けていません

PROGRAM

イスYOGAでは、ポーズ、呼吸、瞑想を通して自分自身で癒す方法を教えてもらいます！
ワークショップでは、乳がんを体験し感じる多様な感情。その想いを紙に書き出すことで可視化をする
ワークを行います。仲間と行うことで、「同じ想いの仲間がいるよ」を感じてもらえるような企画を計画
しています！

12:30 開会
12:40～【第一部】 イスYOGA「セルフヒーリングヨガ～自分自身を癒す方法～」
高橋 すみえ 氏
(ヨガインストラクター・若年性乳がん体験者)

※準備物／水、タオル(ヨガマット不要)(普段着で可)
※注意事項／・身体を動かすため、しっかりしたお食事は、なるべく2時間前までに
済ませてください。
・治療状況で心配な点がある方は、主治医へ確認をして下さい。

13:55～【第二部】 ワークショップ「乳がん体験で感じた想いの可視化ワーク」
15:45～ 閉会・集合写真撮影(自由参加)
16:00 終了



お申込みはこちらから

<https://ws.formzu.net/dist/S4688020/>



※開催の5日前までに最終のご案内メールをお送りします。
届かない場合は、受付が正しくできていない場合がありますので、下記までお問合せ下さい。

お問い合わせ

<東北branchメール>
pinkring.touhoku@gmail.com

<ホームページ>
<http://www.pinkring.info/>

<Facebook>
<http://www.facebook.com/pinkring.japan>

主催：若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring 東北branch