

ちゃんと知ろう乳癌のこと、女性のこと・・・

自分らしく生きるために・・・

乳がん患者様、そのご家族、そして女性であればみんな情報シェアしたい・・・

みやのゆきこによるスペシャルワークショップ



乳がんと向き合う心と身体
-しなやかに生きていくために-

■ テーマ

- ・ 乳がんと向き合う心と身体 -しなやかに生きていくために-

■ 開催日時

- ・ 大分開催：2011年9月10日(土曜)
- ・ 福岡開催：2011年9月11日(日曜)

・ 第1部 14:00-16:00

乳がんについて『正しい知識と情報 / 食事と生活習慣』
乳がんと向き合う『心のケアと身体のケア / 再建とは?』

・ 第2部 16:30-17:30

BODY BASE 『乳癌患者のためのリハビリエクササイズ』

■ 料金

- ・ 第1部 ¥3,500 / 第2部 ¥2,500

■ 開催場所

- ・ 大分開催：大分県大分市都町 3-1-14-4F [seuse studio](#)
- ・ 福岡開催：福岡県福岡市中央区薬院 2-6-32-4F(45) [studio inner wave](#)

■お申込み&お問合せ

- ・大分開催 ✉info@seuse.net ☎097-532-8022
- ・福岡開催 ✉pilates710@hotmail.com ☎092-791-7323

■講師：みやのゆきこ profile



スキー選手として全日本や国体などで活躍し引退後は指導の現場に携わる。怪我の予防やパフォーマンスの向上のため、質の良い動きの必要性を感じピラティスに出会いピラティスフル資格を取得する。インストラクターとしての活動も開始し、東京にピラティス専門スタジオを設立。その後も、LA 在住の Marie-Jose に師事し、より深くピラティスを学び続ける。

そんな中、2007年に乳がんを発症。2度の手術、化学療法、リンパ浮腫という難題に直面したことで人生の転機を迎え『Be Active, be lively 動くことは生きること！』を強く感じ、現在ではインストラクターとして、女性として、人として、心身ともに健康でいることの大切さを伝えている。

乳がん患者のためのリンパ乳腫予防と心&身体のケアリハビリエクササイズ DVD『BODY BASE』や、理学療法士/石井美和子先生や下着メーカーと協力し乳がん患者のためのスポーツブラ『Kirara』の開発にも成功。このスポーツブラは軸が正中化され動きやすいと一般の方にも大好評となる。

またスキーやピラティスの分野では、様々な多種分野の専門家と雑誌などでコラボし、自らのエッセイを執筆するなど活動は多岐に渡っている。

参加者の皆さまとご一緒に、乳がんというテーマを通して、女性の心と身体の情報共有の機会になればと思います。女性なら誰でもご参加できますので、皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

主催

- seuse studio 二宮幸子 <http://www.seuse.net/>
- studio inner wave 樋高章江 <http://studioinnerwave.jimdo.com/>